

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
MESTRADO EM ENFERMAGEM  
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: FILOSOFIA E CUIDADO EM  
SAÚDE E ENFERMAGEM**

**SAMANTA RODRIGUES MICHELIN**

**POTÊNCIAS E LIMITES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NO  
QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE  
SAÚDE**

**FLORIANÓPOLIS  
2014**







SAMANTA RODRIGUES MICHELIN

**POTÊNCIAS E LIMITES PARA A PROMOÇÃO DA  
SAÚDE NO QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE  
UM CENTRO DE SAÚDE**

Dissertação apresentada ao Programa de  
Pós-Graduação em Enfermagem da  
Universidade Federal de Santa Catarina,  
como requisito para a obtenção de título de  
Mestre em Enfermagem.

Área de concentração: Filosofia e Cuidado  
em Saúde e Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Rosane  
Gonçalves Nitschke.

FLORIANÓPOLIS  
2014



SAMANTA RODRIGUES MICHELIN

**POTÊNCIAS E LIMITES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NO QUOTIDIANO DOS  
TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE**

Esta Dissertação foi julgada adequada para obtenção do Título de Mestre em Enfermagem e aprovada em sua forma final pelo Programa Pós-Graduação em Enfermagem, área de concentração: Filosofia e Cuidado em Saúde e Enfermagem.

Florianópolis, 10 de dezembro de 2014.

Prof.<sup>a</sup> Vânia Marli Schubert Backes, Dr.<sup>a</sup>  
Coordenadora do Curso

**Banca Examinadora:**

Prof.<sup>a</sup> Rosane Gonçalves Nitschke Dr.<sup>a</sup>  
Orientadora  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.<sup>a</sup> Alacoque Lorenzini Erdmann, Dr.<sup>a</sup>  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Antônio Wosny de Miranda, Dr.  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof.<sup>a</sup> Jussara Gue Martini, Dr.<sup>a</sup>  
Universidade Federal de Santa Catarina

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Michelin, Samanta Rodrigues  
POTÊNCIAS E LIMITES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE NO  
QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE /  
Samanta Rodrigues Michelin ; orientadora, Rosane Gonçalves  
Nitschke - Florianópolis, SC, 2014.  
244 p.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa  
Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Programa de Pós-  
Graduação em Enfermagem.

Inclui referências

1. Enfermagem. 2. Atividades Cotidianas. 3. Saúde do  
Trabalhador. 4. Promoção da Saúde. 5. Síndrome de Burnout.  
I. Gonçalves Nitschke, Rosane. II. Universidade Federal de  
Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Enfermagem.  
III. Título.



## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus pais **Sérgio E. Michelin** e **Zenir A. Rodrigues Michelin**, por terem me ensinado a importância dos estudos e me estimularem a nunca desistir dos meus sonhos.

## **AGRADECIMENTOS**

*Gostaria de agradecer primeiramente a Deus pela minha vida.*

*A minha família pelo amor, carinho e suporte em todos os momentos. Amo vocês!*

*A Tiago Pinto da Luz pelo amor e por todo o companheirismo. Muito obrigada por iluminar minha vida e por fazer os meus dias mais felizes, eu te amo muito!*

*Sérgio, Márcia e Marina por terem se tornado minha segunda família.*

*Aos meus amigos pelo apoio e por todos os momentos de descontração.*

*A minha orientadora e mestra Profa. Dra. Rosane Gonçalves Nitschke por ser mais que uma professora, pois seus ensinamentos foram muito mais além do que aqueles preconizados pela academia. Muito obrigada por sempre acreditar em mim.*

*Aos membros da banca pelas contribuições dadas a este trabalho.*

*Aos funcionários do Centro de Saúde da Lagoa pelo acolhimento e por terem me deixado fazer parte do seu cotidiano.*

*Aos membros do grupo de pesquisa NUPEQUISFAM-SC pelo acolhimento e por todo o apoio que me foi dado.*

*E a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste estudo.*

**MUITO OBRIGADA A TODOS E A TODAS!**

MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Potências e Limites para a Promoção da Saúde no Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde**. 2014. 244p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

Orientadora: Profa. Dra. Rosane Gonçalves Nitschke.

Linha de Pesquisa: Promoção da Saúde No Processo de Viver Humano e Enfermagem.

## RESUMO

Trata-se de um estudo qualitativo, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva, com o objetivo de compreender os limites e as potências para a promoção da saúde no cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde, buscando prevenir a síndrome de *burnout*. Participaram da pesquisa 18 trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. A coleta de dados foi feita através de entrevistas semiestruturadas individuais e coletivas, sendo estas realizadas adotando-se a estratégia de micro oficinas, similares as do Projeto Ninho. Os dados obtidos foram organizados e categorizados com o auxílio do *software* ATLAS.ti versão 6.1. A análise qualitativa dos dados foi realizada à luz dos Pressupostos Teóricos e da Sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como de suas noções. Como resultados, foi possível perceber que as potências do dia a dia, tanto no ambiente de trabalho quanto no contexto geral de vida, transitam pela ordem do ter, projetando-se para constituir um ser. Já os limites do dia a dia no ambiente laboral e no contexto geral de vida estão associados à: falta de tempo, de companheirismo, de atividade física e de lazer, e aos excessos de tarefas diárias, trabalho, carga horária laboral, gula, preguiça e trânsito, que prejudicam a realização de outras tarefas consideradas pelos participantes como sendo prazerosas (potências). Destaca-se a importância de serem planejadas e desenvolvidas ações voltadas para a Promoção da Saúde e

prevenção do *burnout* no cotidiano laboral dos trabalhadores como, por exemplo, aquelas realizadas pelo Projeto Ninho, voltadas para as necessidades das pessoas, favorecendo o seu desenvolvimento pessoal, o fortalecimento do grupo e estimulando a reflexão sobre o seu processo de trabalho no dia a dia, o que contribui para a criação de um ambiente favorável, indo ao encontro das estratégias descritas na Carta de Ottawa.

**Palavras-Chave:** Atividades Cotidianas. Saúde do Trabalhador. Promoção da Saúde. Síndrome de *Burnout*. Enfermagem.

MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Powers and Limits to Promote Health in the Every Day Life Health Center's Workers.** 2014. 244p. Dissertation (Master of Nursing) - Graduate Program in Nursing, Federal University of Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

Advisor: Profa. Dra. Rosane Gonçalves Nitschke.

Research Interests: Health Promotion In Process of Human Living and Nursing.

### **ABSTRACT**

This is a qualitative study carried out as a descriptive exploratory research and is intended to understand the limits and power to promote the health in daily activities of workers in a Health Center, in order to prevent Burnout Syndrome. The research included 18 workers at a Health Center in the city of Florianópolis, southern Brazil. Data were collected by means of semi-structured interviews, both collective and individual, conducted through micro-workshops similar to Projeto Ninho. Data from interviews and workshops were arranged and classified by using the software ATLAS.ti version 6.1. Data analysis was inspired by Michel Maffesoli's Theoretical Assumptions of Sensitivity, as well as his other notions. As a result, one can realize that the power that are everyday available, both in the workplace and in the general context of life, shared by those who took part, are getting around the 'order of having', whose projections generate a being. On the another hand, limits of daily routine in the workplace and in the general context of life are linked to lack of time, of fellowship and of physical/recreational activities, whereas the excesses of daily tasks, labor, working hours, gluttony, laziness and traffic jams also impair the accomplishment of other pleasant jobs (powers) to participants. It must be emphasized the need of planning and development of measures toward promoting health and prevention of Burnout Syndrome in the quotidian scenario of the workers, similar, for

example, to those undertaken by Projeto Ninho, addressed to people's needs and whose implantation can foster personal development, group's strengthening and reflections regarding daily process of work, which will help to achieve a suitable setting, in line with the strategies contained in Ottawa Letter.

**Keywords:** Daily Activities. Occupational Health. Health Promotion. Burnout Syndrome. Nursing.

MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Potencias y Límites para la Promoción de la Salud en el Cotidiano de los Trabajadores en un Centro de Salud.** 2014. 244p. Tesis (Maestría en Enfermería) - Programa de Posgrado en Enfermería de la Universidad Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

Asesor: Profa. Dra. Rosane Gonçalves Nitschke.

Investigación: Promoción de la Salud en el Proceso del Vivir Humano y Enfermería.

## RESUMEN

Este es un estudio cualitativo en la forma de una investigación exploratoria descriptiva, cuyo objetivo es el de entender los límites y potencias para promover la salud en el cotidiano de los trabajadores en un Centro de Salud, con el fin de prevenir el síndrome de Burnout. El estudio incluye 18 trabajadores en un Centro de Salud en la ciudad de Florianópolis, sur de Brasil. Los datos fueron obtenidos a través de entrevistas semiestructuradas individuales y colectivas, llevadas a cabo mediante micro talleres, como en el Projeto Ninho. Los datos recolectados de las entrevistas y talleres fueron ordenados y categorizados por medio del software ATLAS.ti, versión 6.1. El análisis de datos se estructuró teniendo en cuenta los Supuestos Teóricos de la Sensibilidad de Michel Maffesoli, y sus nociones. El resultado muestra que las potencias de la vida cotidiana, tanto en el lugar de trabajo como en el contexto general de la vida, expuestos por los participantes, se estructuran alrededor del “orden del tener”, que se proyectan para conformar un ser. Por otra parte, los límites de la vida cotidiana en el lugar de trabajo y en el contexto general de la vida están asociados con la falta de tiempo, de compañerismo, de actividad física y del ocio, mientras los excesos como las tareas diarias, el trabajo, las horas de trabajo, la gula, la pereza y el tránsito también impiden el desempeño de otras tareas placenteras (poderes) para los participantes. Este estudio enfatiza la necesidad de planificar y desarrollar acciones

centradas en la promoción de salud y prevención del Burnout en la rutina laboral de los trabajadores, semejantes, por ejemplo, a las efectuadas en el Projeto Ninho, enfocadas a las demandas de las personas y la promoción de su desarrollo personal y del fortalecimiento del grupo, alentando la reflexión acerca del proceso diario de trabajo, lo que contribuye para producir un entorno adecuado según se describe en las estrategias de la Carta de Ottawa.

**Palabras clave:** Actividades de la Vida Diaria. Salud Ocupacional. Promoción de la Salud. Síndrome de *Burnout*. Enfermería.



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 01</b> - Representação gráfica do cotidiano dos trabalhadores do Centro de Saúde.....	64
<b>Figura 02</b> - Representação gráfica dos limites do cotidiano dos trabalhadores no contexto geral de vida.....	84
<b>Figura 03</b> - Representação gráfica dos limites do cotidiano dos trabalhadores no ambiente laboral .....	94
<b>Figura 04</b> - Representação gráfica das potências do cotidiano dos trabalhadores no contexto geral de vida .....	122
<b>Figura 05</b> - Representação gráfica das potências do cotidiano dos trabalhadores no ambiente laboral.....	133
<b>Figura 06</b> - Representação gráfica dos cuidados relacionados ao trabalho .....	155
<b>Figura 07</b> - Representação gráfica dos cuidados relacionados consigo mesmo .....	163



## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 01</b> - Artigos sobre a Promoção da Saúde incluídos na revisão integrativa.....	31
<b>Quadro 02</b> - Artigos sobre a Síndrome de <i>Burnout</i> e o trabalhador da saúde incluídos na revisão integrativa.....	37



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>19</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>30</b>
2.1. Promoção da Saúde.....	30
2.2. A Síndrome de <i>Burnout</i> e o trabalhador da saúde.....	36
<b>3. SUSTENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>46</b>
<b>4. TIPO DE ESTUDO E METODOLOGIA.....</b>	<b>49</b>
4.1. Local de estudo .....	50
4.2. Participantes da pesquisa .....	51
4.3. Coleta de dados.....	52
4.4. Registro de dados.....	53
4.5. Organização e análise de dados .....	54
<b>5. ASPECTOS ÉTICOS .....</b>	<b>56</b>
<b>6. RESULTADOS .....</b>	<b>57</b>
6.1. Manuscrito 01 – (Re)Conhecendo o Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde: um Caminho para a Prevenção do <i>Burnout</i> e a Promoção as Saúde.....	59
6.2. Manuscrito 02 - Limites do Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde para a Promoção da Saúde e Prevenção do <i>Burnout</i> .....	79
6.3. Manuscrito 03 - Potências do Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde para a Promoção da Saúde e Prevenção do <i>Burnout</i> .....	116
6.4. Manuscrito 04 - Promovendo a Saúde e Prevenindo o <i>Burnout</i> no Quotidiano: Cuidados Adotados pelos Trabalhadores de um Centro de Saúde .....	149
6.5. Manuscrito 05 - “Pequenas Pausas, Grandes Reforços”: a Estratégia de (Micro) Oficinas do Projeto Ninho para Promover a Saúde do Trabalhador e Prevenir o <i>Burnout</i> no Quotidiano .....	175
6.6. Manuscrito 06 – As Micro Oficinas como Estratégia para Promover a Saúde e Prevenir o <i>Burnout</i> : uma Reflexão Sobre o Entre Cuidado no Quotidiano de Trabalhadores.....	192
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>204</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>201</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>217</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>243</b>









## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Desde os tempos mais remotos, o trabalho para o ser humano não implica somente em garantir seu sustento, possuindo um papel fundamental nas relações socioambientais, além de ser um componente marcante na construção da individualidade da pessoa (DEJOURS, 1992).

Devido ao capitalismo e a sua necessidade desenfreada de lucro, o cotidiano do trabalho foi se tornando cada vez mais rigoroso, estressante e cruel para o trabalhador. Muitas vezes a predominância da lógica do lucro dificulta o crescimento, reconhecimento e independência profissional, resultando em insatisfação, desinteresse, irritação e exaustão (DEJOURS, 1992).

“As pessoas vivem escravizadas pelas estruturas do trabalho produtivo, racionalizado, objetivado e despersonalizado, submetidas à lógica da máquina” (BOFF, 2014, p. 112).

Para Murofuse, Abranches e Napoleão (2005), as mudanças ocorridas no processo do trabalho, possibilitando às empresas o aumento da produtividade e dos lucros, acarretaram em consequências negativas à saúde do profissional, surgindo então novas enfermidades de caráter físico e emocional, nunca diagnosticada antes. Dentre elas encontra-se a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como “uma síndrome de exaustão emocional, intimamente relacionada ao trabalho profissional” (RADÜNZ, 1999, p. 15). De acordo com Codo e Menezes (1999), é uma enfermidade da qual o trabalhador não observa mais qualquer sentido em seu trabalho, não se importando com mais nada. Esta doença afeta, principalmente, profissionais na área da educação e saúde, policiais e agentes penitenciários.

Conforme Assis (2006), a palavra *burnout* é uma composição do termo *burn* (queima) e *out* (exterior), propondo que a pessoa diagnosticada com a síndrome consome-se física e emocionalmente, apresentando um comportamento agressivo e irritadiço.

O *burnout* é uma resposta ao estresse laboral crônico, não devendo ser confundida com o estresse propriamente dito, uma de suas causas. O estresse representa um quadro de esgotamento do indivíduo, podendo interferir em sua vida pessoal, mas não necessariamente em seu trabalho. “Segundo essa perspectiva, o estresse é um processo temporário de adaptação que compreende modificações físicas e mentais” (ASSIS, 2006, p. 26). Ele pode ser negativo ou positivo, dependendo da intensidade, pode ser essencial para a sobrevivência. O problema surge quando o estresse, benéfico em curtos períodos de tempo, se prolonga e chega a consequências extremas devido ao ritmo de vida e trabalho acelerados, que podem resultar na Síndrome de *Burnout* (ASSIS, 2006).

O desenvolvimento desta síndrome se dá através de fatores multicausais, envolvendo aspectos individuais e relacionados ao trabalho, no qual as variáveis socioambientais são coadjuvantes do processo (TRINDADE; LAUTERT, 2010).

O sentimento central de fadiga e exaustão, ocasionado pelo estresse constante e excessivo, pode estar associado a outros sintomas como: cinismo, irritabilidade, impaciência, aborrecimento, distanciamento emocional, sentimentos de onipotência, depressão, vivências paranoides, além de diversas queixas psicossomáticas (TECEDEIRO, 2010).

Maslach e Leiter (2008) destacam algumas enfermidades de ordem física que podem estar relacionadas com o *burnout*: dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais, tensão muscular, hipertensão, distúrbios do sono e episódios de gripes e resfriados.

A Síndrome *Burnout* é composta por três dimensões chaves (TECEDEIRO, 2010):

- Exaustão emocional: ocorre devido ao esgotamento dos recursos emocionais do indivíduo, tornando o sentimento de impotência crônico e incapacitando o profissional de doar-se integralmente ao trabalho.
- Despersonalização: surge quando há um distanciamento afetivo, indiferença emocional ou insensibilidade do profissional para com os outros, desenvolvendo cinismo e atitudes negativas.

- Baixa realização pessoal: definida como a diminuição dos sentimentos de competência e prazer associados ao desempenho da atividade profissional.

É comum nos locais de trabalho ou no âmbito social, ouvirmos queixas de estresse, cansaço e desejo de fazer algo diferente ou tirar férias prolongadas. Tais sentimentos são expressos por fazerem parte do senso comum e serem compartilhados pela maioria. Esta é uma concepção equivocada, já que o indivíduo acredita tratar-se apenas de uma crise momentânea e que ele é o único responsável pela resolução desta crise (ASSIS, 2006).

O desânimo, a falta de motivação e interesse e o descaso em relação ao trabalho ainda são tratados por muitas pessoas como “preguiça” ou “dissimulação”. Isso faz com que o profissional lute contra o *burnout*, pois o interpreta como um fenômeno de ordem pessoal, aumentando o seu esgotamento e seu sentimento de desistência não só do trabalho como também da própria vida (ASSIS, 2006).

Trigo, Teng e Hallak (2007) revelam que o desequilíbrio na saúde do trabalhador pode levá-lo a se ausentar de seu ofício, ocasionando licenças por auxílio doença e a necessidade, por parte da instituição, de reposição de funcionários, transferências, novas contratações, novo treinamento, entre outros gastos.

Franco et al. (2011) afirmam que indivíduos de profissões de ajuda estão sujeitos a altas taxas de *burnout*, por esse motivo, as organizações estão cada vez mais preocupadas com a qualidade de vida e o bem estar físico e mental de seus trabalhadores devido ao fato de o *burnout* ocasionar uma série de repercussões negativas, tanto no ambiente de trabalho, quanto na vida pessoal.

Em maio de 1999 a Síndrome de *Burnout* passou a fazer parte da Lista de Doenças Profissionais e Relacionadas ao Trabalho do Ministério da Saúde, Portaria nº 1339/1999, sob o código Z73.0 da Classificação Internacional de Doenças – CID 10, grupo V (BRASIL, 1999). “Entretanto, esta síndrome ainda é desconhecida, até por alguns profissionais que fazem o diagnóstico, por profissionais que sofrem dessa síndrome e por

outros que lidam diretamente com relações interpessoais” (OLIVEIRA; CAREGNATO; CÂMARA, 2012, p. 55).

De acordo com Dias, Queirós e Carlotto (2010), o interesse da comunidade científica em estudar sobre o *burnout* e sua repercussão na vida dos trabalhadores vem aumentando nos últimos anos, em especial quando se trata de profissionais da área da saúde, devido às graves consequências que podem produzir na qualidade da assistência prestada aos indivíduos no cotidiano.

Além disso, segundo Lopes, Ribeiro e Martinho (2012), o *burnout* é atualmente objeto de estudo em todo o mundo, pois tem elevada importância por ser um problema de cunho psicológico e envolver aspectos sociais, gerenciais, econômicos e culturais.

No entanto, a síndrome de *burnout* ainda é pouco conhecida pelos trabalhadores da área da saúde, o que ressalta a necessidade de maior divulgação sobre o tema, pois quando esses profissionais são acometidos pelas manifestações dessa enfermidade não buscam formas efetivas de prevenção ou intervenção, devido ao desconhecimento do problema (FERRARI; FRANÇA; MAGALHÃES, 2012).

Durante as atividades curriculares e de extensão, realizadas na graduação, alguns trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) do município de Florianópolis, no estado de Santa Catarina, no sul do Brasil, relataram o cansaço que vem sentindo durante o dia a dia de seu ofício, sendo este agravado pelo ritmo de vida acelerado, característico do cotidiano contemporâneo, envolvendo aspectos urbanos como o trânsito, a violência, entre outros. Assim, surgiu a proposta de enfocarmos o cotidiano destes trabalhadores, como uma tentativa de prevenir o estresse no dia a dia, promovendo seu ser saudável e, deste modo, contribuindo para melhorar sua qualidade de vida, além de seu desempenho no trabalho.

O cotidiano, segundo Nitschke, pode ser definido como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e

imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital (NITSCHKE, 2007, p. 24).

O cotidiano é um espaço onde as pessoas revelam seus estilos de vida, sua forma de pensar, suas noções éticas com base nas experiências vivenciadas e nos grupos os quais pertencem, definindo suas próprias regras, sua estrutura familiar e suas concepções sobre os aspectos sociais e individuais (NITSCHKE, SOUZA, 2011).

Arelado a esse cotidiano, não podemos deixar de mencionar o ritmo de vida acelerado das pessoas, na contemporaneidade, como destaca Carl Honoré (2005) em seu livro *Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade*. Para sobrevivermos ao mundo atual e ao mercado de trabalho somos estimulados a realizar diversas e simultâneas atividades diariamente, acarretando um constante estresse para cumprir com nossas tarefas em tempo hábil e uma sobrecarga de trabalhos e tarefas.

Na alta velocidade do ambiente de trabalho, onde as informações e os prazos estão sempre passando depressa, ficamos todos sob pressão para pensar com rapidez. O que predomina, em vez de reflexão, é a reação. (HONORÉ, 2005, p. 142).

Somado a isso, como já destacado, também temos a questão da urbanização, sendo que com ela não chegam somente a modernidade, a tecnologia e as facilidades, mas também está atrelada a violência, a poluição, o trânsito caótico e o desmatamento, agravando ainda mais o estresse diário.

Para Lipp (2013), o estresse é um estado de tensão que causa um desequilíbrio interno no organismo. Por esse motivo que nos momentos de desafio, comumente, o coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e surge a insônia.

A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre, esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo. (LIPP, 2013, p.12).

Segundo Trindade e Lautert (2010), os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família (ESF) lidam diariamente com a realidade das comunidades, geralmente carentes em diversos aspectos, ocasionando um desafio para os profissionais em qualificar a atenção à saúde desses indivíduos.

Os trabalhadores inseridos nesse modelo de atenção à saúde ficam expostos à realidade destas comunidades nas quais os recursos são escassos para atender as complexas demandas com as quais se deparam. (TRINDADE; LAUTERT, 2010, p. 275).

Além disso, também podemos destacar que os membros da Estratégia de Saúde da Família (ESF), muitas vezes, deparam-se, em seu cotidiano, com ambientes perigosos, insalubres e propícios a causar danos à saúde, adicionado às exigências do próprio trabalho, favorecendo o surgimento da Síndrome de *Burnout* e de outras doenças relacionadas ao trabalho (TRINDADE; LAUTERT, 2010). Vale destacar que esses trabalhadores da ESF atuam sob a ótica da Promoção da Saúde, que é considerada mundialmente um componente fundamental nas políticas públicas, pois visa a equidade e a melhoria da saúde de todos (LOPES et al., 2012).

De acordo com Heidemann (2011), a Promoção da Saúde deve ser compreendida de maneira ampliada, como uma forma de fazer saúde, onde as pessoas são vistas em seu contexto de vida e como seres autônomos, sendo capazes de progredir do individual para o coletivo e modificando sua condição de vida. Não deve ser

encarada como uma solução rápida, mas sim como um processo, pois seu objetivo, muitas vezes, é alcançado em longo prazo.

As ações de Promoção da Saúde surgem para que as condições econômicas, políticas, sociais, culturais, biológicas e comportamentais, sejam, cada vez mais, favoráveis à saúde, sendo esta um recurso importante para desenvolvimento social, econômico e pessoal, bem como para o alcance da qualidade de vida (WHO, 1986).

A Promoção da Saúde teve como marco fundamental a criação da Carta de Ottawa em 1986, que estabeleceu cinco estratégias para a sua efetividade: reorientação dos serviços de saúde, políticas públicas saudáveis, ambientes favoráveis à saúde, reforço da ação comunitária e desenvolvimento de habilidades pessoais (WHO, 1986).

De acordo com Lopes et al. (2010), atualmente, a Promoção da Saúde é considerada no mundo todo como um importante componente nas políticas públicas, buscando equidade e melhoria na saúde para todas as pessoas.

Nos últimos anos, a Promoção da Saúde já provou sua eficácia para a melhoria da saúde e qualidade de vida, através da utilização das suas estratégias. No entanto, a Promoção da Saúde ainda não é um recurso utilizado de maneira satisfatória, sendo de suma importância o compromisso para o planejamento e cumprimento de ações para a promoção da saúde, permitindo que os indivíduos e comunidades possam trabalhar com as condições de saúde e aprimorando o seu ser saudável (WHO, 2001).

Neste sentido, faz-se necessário estimular a compreensão dos determinantes do processo saúde-doença e trabalhar a formação profissional a partir dos eixos da Promoção da Saúde, o que pode ser conquistado através de metodologias que envolvam ativamente os sujeitos do processo ensino – aprendizagem de forma contextualizada, crítica e participativa (CHIESA et al., 2007).

Enquanto bolsista de extensão, durante a graduação, participei de uma experiência buscando promover o ser saudável das pessoas e famílias, em um Núcleo de Educação Infantil (NEI), localizado na Lagoa da Conceição, dentro das atividades

de extensão do Projeto Ninho, realizado desde o final de 1995, sob a coordenação da professora Dra. Rosane Gonçalves Nitschke.

Este projeto surgiu da vivência de um trabalho realizado anteriormente com famílias e, junto ao Grupo de Assistência Pesquisa e Educação na Área da Saúde da Família (GAPEFAM), da Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC, identificando que as pessoas e famílias precisam de um espaço para falar sobre o seu viver e conviver, se expressarem e refletirem sobre seu dia a dia (NITSCHKE, 1996). Conforme já citado, este Projeto atua em um Núcleo de Educação Infantil da Lagoa, desde 1996, desenvolvendo oficinas e reuniões com as famílias, profissionais, assim como outros membros da comunidade, estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA) da Escola Básica.

O Projeto Ninho tem com objetivos: criar um espaço alternativo para que as famílias discutam suas questões de viver e ser saudável; oferecer um cuidado interdisciplinar às famílias da comunidade em questão; proporcionar um espaço de ensino-aprendizagem aos participantes do grupo; integrar assistência, ensino e pesquisa; incorporar as questões de cidadania nas problemáticas levantadas pelas famílias (NITSCHKE, 1996). Esta experiência tem ressaltado a importância de se trabalhar com a razão sensível e o imaginário, mostrando-se como estratégias afetivas e efetivas de promover o ser saudável, especialmente no que se refere ao fortalecimento da comunidade, desenvolvimento de habilidades pessoais, e criação de ambientes favoráveis, aspectos considerados fundamentais na Promoção da Saúde, a partir da Carta de Ottawa (WHO, 1986).

Como uma demanda dos próprios trabalhadores do Núcleo de Educação Infantil promoveu-se micro oficinas, efetivadas desde 2009, através de pequenas pausas durante o turno de trabalho, com duração de 15 a 30 minutos no máximo. Denominadas, a partir da percepção dos próprios trabalhadores, de *pequenas pausas, grandes reforços*, estas vivências trouxeram contribuições favoráveis, tanto para a saúde destes profissionais, como para o seu cotidiano em geral, envolvendo o tanto o



cenário familiar, como o ambiente de trabalho, especificamente, conforme relatos dos participantes:

*Foi um momento de pausa mesmo, onde pude parar em meio à correria do dia a dia (Harpia).*

*Foi bem gostoso ter esse momento (Sanhaçu-cinzeno).*

*É um momento que paramos para cuidarmos de nós (Biguatinga).*

*Momento de reflexão, autoconhecimento, descanso e paz interior (Gaivotão).*

*Ajudou-me a conversar mais com a minha filha (Arara azul).*

Com base nas repercussões positivas alcançadas pelo Projeto Ninho, como, por exemplo, a maior satisfação dos funcionários em realizar seu trabalho e a melhora em sua qualidade de vida, buscamos também criar espaços alternativos que promovam o ser saudável, envolvendo aspectos de relação familiar, com os outros e consigo mesmo, através de pequenas pausas no cotidiano, desenvolvendo oficinas em um Centro de Saúde do sul do Brasil, Florianópolis, contemplando assim uma necessidade e uma solicitação dos próprios funcionários dessa unidade.

Ao trabalhar com o cotidiano das pessoas, o imaginário das mesmas se faz presente. O imaginário, para Nitschke (1999, p. 50), é “todo este mundo de significados, de ideias, de fantasias, de evocação de figuras já percebidas ou não percebidas, de crenças, de valores, onde o ser humano está mergulhado”. Reafirmando, seria o universo no qual a pessoa está inserida. Durante a presente pesquisa adentramos em “uma parte do mundo” dos trabalhadores do Centro de Saúde em questão. Deste modo, fizemos parte de seu universo no ambiente de trabalho,

buscando conhecer sua rotina laboral e diária, pois acreditamos que este *mundo imaginal*, conforme revela Nitschke (1999), é a referência para as interações que envolvem a saúde das pessoas e para o ser saudável, sendo o trabalho um fator relevante a ser considerado no âmbito da saúde dos seres humanos.

Também gostaria de destacar os limites e as potências presentes no dia a dia de todos os seres humanos, como aspectos relevantes para serem abordados neste estudo. Para Maffesoli (2001), a potência é a força que vêm do interior de cada pessoa, sendo da ordem da libertação e da cooperação. Já o limite é definido como “algo que dificulta, que atrapalha, podendo ser uma barreira que impede, total ou parcialmente, a realização de uma ação ou plano” (FERREIRA; SOARES, 2011, p. 40), porém é passível de superação (MAFFESOLI, 1997).

Tendo em vista o exposto, surge como pergunta de pesquisa: quais os limites e as potências que os trabalhadores de um Centro de Saúde possuem para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout* no cotidiano?

Como objetivo geral, pretendi **compreender os limites e as potências para a Promoção da Saúde no cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde, buscando prevenir a Síndrome de *Burnout***. Já como objetivos específicos busquei: conhecer o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde; identificar cuidados adotados por estes profissionais para promover o ser saudável e prevenir a Síndrome de *Burnout*; propor e desenvolver cuidados para promover o ser saudável no cotidiano.

A enfermagem sendo considerada como uma profissão que visualiza o ser humano dentro de sua multidimensionalidade possui a capacidade de auxiliar a pessoa neste processo de ser saudável no cotidiano, inclusive no local de trabalho, favorecendo o bem estar, promovendo a saúde e prevenindo as possíveis enfermidades que podem surgir no ambiente laboral.

Deste modo, entendemos a importância desta pesquisa no sentido de contribuir para um melhor preparo dos profissionais de saúde para enfrentar o cotidiano do trabalho, assim como, incentivar a busca de alternativas para uma melhoria da qualidade

de vida, bem como enriquecer o conhecimento em relação ao tema. Ressaltando a importância de aprofundar o saber científico sobre a Síndrome de *Burnout*, Assis (2006, p. 31) acredita na:

(...) necessidade de termos como tarefa primordial no campo da pesquisa e da intervenção, a preocupação em investigar e conhecer a saúde geral e mental dos trabalhadores, o processo de adoecimento que os têm acometido como também as relações entre certas doenças e as características do trabalho.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

Para uma aproximação inicial do objeto de estudo, realizei uma revisão integrativa de literatura, no período de outubro a novembro de 2013. De acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008):

Esse método tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado. (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008, p. 759).

Durante a revisão foram consultadas as bases de dados BIREME (Biblioteca Virtual em Saúde), SCOPUS, MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), Google Acadêmico, Web of Science e SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), adotando-se as palavras-chave: Promoção da Saúde, Síndrome de *Burnout* e trabalhador da saúde. Dentre os cruzamentos realizados surgiram: Promoção da Saúde AND Síndrome de *Burnout*; Promoção da Saúde AND saúde do trabalhador e Síndrome de *Burnout* AND trabalhador da saúde, no período de 2006 a 2013.

Foram encontrados ao todo 65 artigos com os cruzamentos descritos acima. No entanto, ao pesquisar as palavras-chaves separadamente localizei o total de 6.974 artigos.

Para compor esta revisão de literatura utilizei 17 artigos, 06 sobre a Promoção da Saúde e 11 a Síndrome de *Burnout* e a saúde do trabalhador, adotando como critérios de inclusão: trabalhos completos disponíveis nas bases de dados que abordavam as palavras-chaves deste estudo e seus cruzamentos, artigos originais de pesquisa, artigos de revisões e trabalhos que não fossem duplicados.

### 2.1. Promoção da Saúde

Nesta etapa da revisão, selecionei 06 artigos que relatam sobre a Promoção da Saúde. O quadro a seguir mostra os trabalhos selecionados, juntamente com os autores, ano de publicação e o periódico em que foi publicado:

**Quadro 1** – Artigos sobre a Promoção da Saúde incluídos na revisão integrativa.

Nº	Título	Autores	Ano	Revista
01	Promoção à Saúde: trajetória histórica de suas concepções	Ivonete T.S. Buss Heidmann; Maria Cecília Puntel de Almeida; Astrid Eggert Boehs; Antonio de Miranda Wosny; Marisa Monticelli	2006	Texto & Contexto Enfermagem
02	Análise do conceito de Promoção da Saúde	Maria do Socorro Vieira Lopes; Klívya Regina de Oliveira Saraiva; Ana Fátima Carvalho Fernandes; Lorena Barbosa Ximenes	2010	Texto & Contexto Enfermagem
03	Prevenção de agravos e Promoção da Saúde: um estudo com trabalhadores portuários	Jorgana Fernanda de Souza Soares; Marta Regina Cezar-Vaz; Cynthia Fontella Sant'Anna	2011	Texto & Contexto Enfermagem
04	Promoção da Saúde: a	Carol Cardoso Rodrigues;	2012	Trab. Educ. Saúde

	concepção dos profissionais de uma Unidade de Saúde da Família	Kátia Suely Queiroz Silva Ribeiro		
05	Percepção dos profissionais e usuários da Estratégia de Saúde da Família sobre os grupos de Promoção da Saúde	Lucia Helena de Souza Alves; Astrid Eggert Boehs; Ivonete Teresinha Schülter Buss Heidemann	2012	Texto & Contexto Enfermagem
06	Processos da construção da Política Nacional de Promoção da Saúde	João Leite Ferreira Neto; Luciana Kind; Maria Carolina Costa Resende; Natália Silva Colen	2013	Cad. Saúde Pública

**Fonte:** a autora.

Como é possível observar no quadro acima, todos os artigos são nacionais, sendo a maioria publicada no ano de 2012. Não foi encontrada produções dos anos de 2007 a 2009 que atendessem aos critérios desta revisão.

Do total de artigos, três realizam análise de literatura e de documentos, dois são pesquisas qualitativas e um é uma pesquisa quantitativa transversal descritiva.

Os artigos selecionados para esta revisão, associados à Promoção da Saúde, transitam entre diferentes áreas do conhecimento, trazendo temas relacionados à: saúde do

trabalhador, percepções dos profissionais de saúde e dos usuários sobre a Promoção da Saúde, história e análise de literatura e documentos.

Os primeiros conceitos da Promoção da Saúde foram citados pelos autores Winslow, em 1920, e Sigerist, em 1945. Para esse último autor a Promoção da Saúde, a prevenção de doenças, a recuperação e a reabilitação são quatro tarefas essenciais da medicina (BRASILa, 2007).

No entanto, foi a partir da Carta de Ottawa, aprovada durante a 1ª Conferência Internacional de Promoção da Saúde, realizada em 1986 no Canadá, que os conceitos de Promoção da Saúde passaram a ser trabalhados. Nela é evidenciada a equidade, educação, justiça social, paz, salário digno, habitação, saneamento, sustentabilidade dos recursos naturais e a estabilidade do ecossistema como pré-requisitos essenciais para a saúde da população (WHO, 1986).

Em todas as análises de literatura e de documentos que compõe esta revisão, a Carta de Ottawa é enfatizada como um marco para a construção de políticas de Promoção da Saúde (HEIDMANN et al., 2006; LOPES et al., 2010; NETO, 2013), mantendo-se atual nos dias de hoje.

Na Carta de Ottawa está descrito a importância da criação de ambientes favoráveis para promover a saúde das pessoas. Estes ambientes são constituídos pelos ecossistemas, nações, regiões e comunidades, incluindo também o local de trabalho (WHO, 1986).

Mudar os modos de vida, de trabalho e de lazer tem um significativo impacto sobre a saúde. Trabalho e lazer deveriam ser fontes de saúde para as pessoas. A organização social do trabalho deveria contribuir para a constituição de uma sociedade mais saudável. A promoção da saúde gera condições de vida e trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis. (WHO, 1986, p. 02).

Com relação à saúde do trabalhador, podemos citar o estudo feito por Soares, Cezar-Vaz e Sant'Anna (2011) que, ao pesquisarem sobre a prevenção de agravos e a Promoção da Saúde com trabalhadores portuários, concluíram que esses profissionais devem ser conscientizados sobre os riscos que correm durante o trabalho, pois:

(...) quando o trabalhador portuário, consciente das exposições a que está submetido no seu ambiente de trabalho, não só atua na prevenção de doenças e acidentes, mas também pode assumir a sua responsabilidade para a promoção da saúde, coparticipando na viabilização das mudanças necessárias para tornar o ambiente de trabalho menos insalubre e perigoso e, assim, promover condições saudáveis (SOARES; CEZAR-VAZ; SANT'ANNA, 2011, p. 433).

A percepção dos profissionais de saúde sobre a Promoção da Saúde é referido na pesquisa realizada por Rodrigues e Ribeiro (2012), onde trabalhadores de uma unidade de saúde da família de João Pessoa, Paraíba, foram entrevistados com a finalidade de conhecer as concepções de Promoção da Saúde que norteiam sua prática. Como resultado, os pesquisadores perceberam que os profissionais possuem um conceito ampliado de saúde, influenciando diretamente na compreensão de Promoção da Saúde (RODRIGUES; RIBEIRO, 2012).

Já a percepção tanto dos profissionais, quanto dos usuários, é relatada na pesquisa feita por Alves, Boehs e Heidemann (2012), onde 16 profissionais e 15 usuários de um Centro de Saúde do sul do Brasil demonstraram que as ações de Promoção da Saúde realizadas nos grupos da unidade estudada estão fortemente alinhadas com a reorientação dos serviços de saúde e com o desenvolvimento de habilidades pessoais.

Apesar de profissionais e usuários apresentarem conhecimento sobre a Promoção da Saúde, os estudos de



Rodrigues e Ribeiro (2012) e Neto et al. (2013) apontam uma dissonância entre aquilo que está descrito na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e aquilo que ocorre na prática, pois as ações realizadas no cotidiano dos profissionais estão centradas nas mudanças do comportamento dos indivíduos, não capacitando o usuário a buscar as melhorias para a qualidade de vida, interferindo, dessa forma na sua autonomia. “Isso reflete a distância existente entre o que está definido nos documentos que regulamentam as políticas públicas e o que se efetiva no cotidiano dos trabalhadores que operam essas propostas (RODRIGUES; RIBEIRO, 2012, p. 252)”.

Vale destacar que a PNPS foi implantada em 2006, com o objetivo de promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e os riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes (condições de trabalho, modos de viver, educação, habitação, ambiente, cultura, lazer, acesso a bens e serviços essenciais), buscando garantir os direitos do Sistema Único de Saúde (SUS), melhorar os serviços por ele prestados e a qualidade de vida das pessoas e coletividades. Além disso, esta política estabelece uma série de diretrizes, estratégias, ações e responsabilidades nas esferas federal, estadual e municipal (BRASILb, 2007).

A incoerência que existe entre a PNPS e a prática cotidiana dos profissionais pode ocorrer devido à sobrecarga de trabalho imposta às Equipes de Saúde da Família, em função da quantidade de pessoas no território adstrito com grande demanda assistencial, sendo este um fator que dificulta o envolvimento de toda a equipe nas ações de Promoção da Saúde (LOPES; RIBEIRO, 2012).

Ao abordar a história da Promoção da Saúde e suas concepções, Heidemann et al. (2006) nos revelam a crescente influencia que esta possui na organização de sistemas de saúde de diversos países e no mundo. No entanto, o grande desafio da Promoção da saúde no contexto latino americano é a mudança de cenário, pois:

(...) ainda prevalece uma enorme desigualdade social com deterioração das condições de vida da maioria da população, junto com o aumento dos riscos para a saúde e diminuição dos recursos para enfrentá-los. (HEIDEMANN et al., 2006, p. 356).

Segundo os autores, para que a haja uma melhora na saúde da população é necessário que as estratégias de Promoção da Saúde enfoquem também a qualidade de vida (educação, lazer, renda, habitação, entre outros) das pessoas, ao invés de somente darem destaque às ações de prevenção, como comumente acontece.

Este enfoque à prevenção de doenças e patologias, de acordo com Neto et al. (2013) ocorre não somente aqui no Brasil, mas também em outros países onde a Promoção da Saúde possui relevante destaque, como no caso do Canadá. Neste país, os programas de Promoção da Saúde são desenvolvidos com base no perfil epidemiológico da população, reforçando a hegemonia do modelo biomédico. Os autores destacam que a Política Nacional de Promoção da Saúde precisa ser repensada, dando ênfase à saúde como um todo, sem que apenas uma única parte seja privilegiada (NETO et al., 2013).

Em todos os estudos desta revisão é ressaltada a importância da Promoção da Saúde para a busca da qualidade de vida das pessoas, bem como para a elaboração de políticas públicas voltadas para as necessidades dos indivíduos, indo ao encontro das contribuições da presente dissertação.

## **2.2. A Síndrome *Burnout* e o trabalhador da saúde**

Durante minha pesquisa não trabalhei somente com os profissionais da área da saúde, e sim com toda a equipe do Centro de Saúde da Lagoa da Conceição. No entanto, realizei a revisão de literatura voltada para os profissionais da saúde, pois, de certa forma, todos os trabalhadores do Centro de Saúde estão

envolvidos com este ofício, mesmo que não tenham titulação na área da saúde, fazendo parte de uma equipe.

Para esta parte da revisão, utilizei 11 artigos que abordam a Síndrome de *Burnout* e o profissional da saúde. O seguinte quadro demonstra os trabalhos selecionados, juntamente com os autores, ano de publicação e o periódico em que foi publicado:

**Quadro 2** – Artigos sobre a Síndrome de *Burnout* e o trabalhador da saúde incluídos na revisão integrativa.

Nº	Título	Autores	Ano	Revista
01	Estudio preliminar sobre el Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras de unidades de terapia intensiva (UTI)	Maricel Soledad Popp	2008	Interdisciplinaria
02	Burnout and patient care in junior doctors in Mexico City	Rodrigo Toral-Villanueva <sup>1</sup> ; Guadalupe Aguilar-Madrid; Cuauhtémoc Arturo Juárez-Pérez	2009	Occupational Medicine
03	Trabalho e síndrome da estafa profissional (síndrome de	Márcia Oliveira Staffa Tiro ni; Carlito Lopes Nascimento	2009	Rev Assoc Med Bras

	Burnout) em médicos intensivistas de Salvador	Sobrinho; Dalton de Souza Barros; Eduardo José Farias Borges Reis; Edson Silva Marques Filho; Alessandro Almeida; Almir Bitencourt; Ana Isabela Ramos Feitosa; Flávia Serra Neves; Igor Carlos Cunha Mota; Juliana França; Lorena Guimarães Borges; Manuela Barreto de Jesus Lordão; Maria Valverde Trindade; Marcelo Santos Teles; Mônica Bastos T. Almeida; Ygor Gomes de Souza		
04	Síndrome de burnout en médicos y	Luis Pereda-Torales; Félix Guillermo	2009	Salud Mental

	personal paramédico	Márquez Celedonio; María Teresa Hoyos Vásquez; Marco Ismael Yáñez Zamora		
05	Síndrome de <i>Burnout</i> entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família	Letícia de Lima Trindade; Liana Lautert	2010	Rev Esc Enferm USP
06	Fatores ocupacionais associados aos componentes da Síndrome de <i>Burnout</i> em trabalhadores de enfermagem	Fernanda Meneghini; Adriana Aparecida Paz; Liana Lautert	2011	Texto & Contexto Enfermagem
07	<i>Burnout</i> em residentes de enfermagem	Gianfábio Pimentel Franco; Alba Lúcia Bottura Leite de Barros; Luiz Antônio Nogueira-Martins; Sandra Salloum Zeitoun	2011	Rev Esc Enferm USP
08	Síndrome de <i>Burnout</i> :	Aline Santos Barreto;	2012	Enfermagem Revista

	Sistemática de um problema	Graziela Caroline Esteves Thomé; Leidiane Angélica Nunes Moreira; Mariângela Moreira do Nascimento; Rachel Piancastelli Sette Câmara; Érika de Azevedo Leitão Mássimo; Maria Bernadete de Oliveira		
09	Síndrome de <i>Burnout</i> e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro	Carolina Colleta Pereira Lopes; Taynah Piovesan Ribeiro; Neudson Johnson Martinho	2012	Enfermagem em Foco
10	Entorno laboral, satisfacción y burnout de las enfermeras de unidades de cuidados	C. Fuentelsaz-Gallego; T. Moreno-Casbas; T. Gómez-García; E. González-María	2013	Elsevier España

	críticos y unidades de hospitalización			
11	Predictors of burnout among nurses: An interactionist approach	Cristina Queiros; Mary Sandra Carlotto; Mariana Kaiseler; Sofia Dias; Ana Mónica Pereira	2013	Psicothema

**Fonte:** a autora.

Ao analisarmos os estudos que compõe esta revisão, é possível notar que a sua maioria é do ano de 2009. Do total de onze artigos, seis são nacionais e cinco são estrangeiros (dois do México, um da Espanha, um da Argentina e um de Portugal). A maior parte dos artigos utiliza como método de pesquisa o estudo transversal. Em nove dos onze estudos o índice de burnout é verificado, sendo que em três deles é feita uma associação com os fatores sociodemográficos (TIRONI et al., 2009; QUEIROS et al., 2013; PEREDA-TORALES et al., 2013) e em deles relata o impacto que o burnout traz para a pessoa que está sendo assistida pelo profissional com a síndrome (TORAL-VILLANUEVA; AGUILAR-MADRID; JUÁREZ-PÉREZ, 2009).

Quando pesquisamos nas bases de dados a respeito da Síndrome de *Burnout*, a maioria dos trabalhos nos mostra pesquisas realizadas com profissionais da área da saúde, em especial médicos e enfermeiros, que atuam no ambiente hospitalar. Acredito que estas pesquisas venham reforçar a necessidade de elaborarmos estratégias para que estes profissionais tenham condições para promover sua saúde em seu cotidiano e, especialmente, no seu local de trabalho, sintonizando com a proposta deste estudo.

Como um exemplo de estudo realizado com profissionais da área da saúde sobre o *burnout*, cito a pesquisa de Toral-

Villanueva, Aguilar-Madrid e Juárez-Pérez (2009), feita com 312 médicos de um hospital do México, onde se constatou que a prevalência da Síndrome de *Burnout* foi de 40% (126 profissionais) entre os participantes. Entre os fatores que contribuem para este índice elevado os autores destacam: turnos de trabalho de 12 horas, estado de depressão atual ou anterior e trabalhadores com até dois anos de atuação na profissão.

Uma pesquisa realizada por Fuentelsaz-Gallego et al. (2013), também com profissionais que atuam em ambiente hospitalar, verificou que do total de 7.539 enfermeiros que atuam nas unidades de internação médico-cirúrgico e unidade de terapia intensiva (UTI) de alguns hospitais da Espanha, 1.091 (aproximadamente 14,5%) trabalhadores apresentaram elevados índices de *burnout*.

Outros artigos que abordam o *burnout* em profissionais da saúde que atuam em hospitais, como no caso das pesquisas realizadas por Meneghini, Paz e Lautert (2011) e Tironi et al. (2009), sendo a primeira realizada com 164 trabalhadores de enfermagem de um hospital geral da Serra Gaúcha, e a segunda com 297 médicos intensivistas de um hospital de Salvador, revelam que as más condições de trabalho pode ser um fator desencadeante para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

(...) a manutenção de condições adversas ao trabalho gera estresse, obrigando o trabalhador a desenvolver mecanismos adaptativos que, por vezes, não são eficazes, e que acabam por conduzi-lo ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. (MENEGHINI; PAZ; LAUTERT, 2011, p. 225).

Por este motivo, Tironi et al. (2009) enfatiza a necessidade de refletir sobre as medidas que poderiam ser adotadas para melhorar as condições de trabalho e a relação profissional-paciente, tornando este ofício mais satisfatório para os trabalhadores e, conseqüentemente, favorecendo a qualidade de vida no ambiente laboral.



As condições de trabalho estão intimamente ligadas à qualidade de vida do profissional, como nos mostra Lopes, Ribeiro e Martinho (2012) ao realizarem uma revisão integrativa de 13 artigos, com o objetivo de verificar a relação entre a síndrome de *burnout* e a qualidade de vida no trabalho.

Nesse sentido, é necessário que as instituições disponham de uma infraestrutura adequada de trabalho com ambiente agradável e humanizado, dimensionamento adequado de profissionais, acesso e comunicação clara com supervisores – enfim, políticas organizacionais que contemplem a qualidade de vida no trabalho (LOPES; RIBEIRO; MARTINHO, 2012, p. 101).

As condições de trabalho também surgem em alguns estudos internacionais, como, por exemplo, os de Fuentelsaz-Gallego et al. (2013); Toral-Villanueva, Aguilar-Madrid e Juárez-Pérez (2009); Pereda-Torales (2009); Popp (2008); e Queiros et al. (2013). Estes trabalhos foram, respectivamente, feitos nos países: Espanha, México, Argentina e Portugal. A jornada de trabalho, as relações entre a equipe, o fato de lidar diariamente com situações de doença e enfermidades, entre outros, aparecem nestes estudos como possíveis fatores desencadeantes do *burnout*.

Segundo as pesquisas apresentadas, fica evidente a necessidade uma transformação do local e das condições de trabalho, para que estes profissionais tenham uma melhor qualidade de vida, promovam sua saúde e previnam doenças relacionadas ao ambiente laboral, como a Síndrome de *Burnout*.

Dos 65 artigos encontrados, apenas um deles aborda o *burnout* em profissionais da área da saúde em um ambiente não hospitalar. Trata-se da pesquisa realizada por Trindade e Lautert (2009) com trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família da cidade de Santa Maria, Rio Grande do Sul. A amostra de sujeitos foi composta por 86 pessoas da equipe de Estratégia de Saúde da Família (enfermeiros, técnicos de enfermagem, médicos,

cirurgiões-dentistas, auxiliares de consultório dentário e agentes comunitários de saúde). Neste estudo foram identificados seis trabalhadores que apresentavam a Síndrome de *Burnout*. Além disso, as autoras constataram que os profissionais mais jovens obtiveram escores superiores nas subescalas de desgaste emocional e despersonalização do Inventário de *Burnout*.

Apesar da pesquisa de Trindade e Lautert (2009) ter apresentado um baixo escore para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre os profissionais da Estratégia de Saúde da Família em relação à amostra total de sujeitos, ainda assim é importante ter um olhar atendo para Promoção da Saúde destes trabalhadores e para a prevenção do *burnout*, além de ser necessário realizar mais estudos com trabalhadores da Atenção Básica de outras realidades.

Uma revisão sistemática de 35 artigos feita por Barreto et al. (2012), demonstra a escassez de estudos existentes na literatura que abordam o tema do *burnout*, principalmente de autoria de profissionais enfermeiros. Segundo o mesmo autor, a enfermagem é uma profissão que possui grande carga de estresse ocupacional, sendo frequentemente acometida pelo *burnout*, pois:

(...) estes se deparam com o *stress* laboral, baixos salários, insatisfação profissional, extensas jornadas de trabalho, expectativas de vida e laborais não alcançadas, e consequentemente ficam mais susceptíveis a preocupações e ansiedade, interferindo diretamente na sua qualidade de vida, prejudicando assim sua saúde física e mental (BARRETO et al., 2012, p. 293).

Por este motivo, surge a “necessidade de mais produções, principalmente pelos profissionais enfermeiros.” (BARRETO, et al., 2012, p. 293).

Acredito que a enfermagem possa contribuir de forma significativa para a produção de estudos sobre o *burnout* e para a melhora as condições de trabalho dos profissionais da Atenção Básica, bem como questões voltadas para a Promoção da Saúde

do trabalhador e da prevenção da Síndrome de *Burnout*, por possuir um olhar holístico para com o ser humano, visualizando toda esta multidimensionalidade que está presente no quotidiano das pessoas.

### 3. SUSTENTAÇÃO TEÓRICA

Como referencial teórico, adotei as noções de Michel Maffesoli dentro da Sociologia Compreensiva e do Quotidiano.

Michel Maffesoli nasceu em Graissessac, França, no dia 14 de novembro de 1944. É professor de sociologia da Universidade de Paris, Sorbonne Descartes. Foi discípulo de Gilbert Durand e Julien Freund durante sua formação acadêmica, o que fez entrar em contato pela primeira vez com o imaginário e a antropologia simbólica (MAFFESOLI, 2013).

Para realizar este estudo, também utilizei outras noções de Michel Maffesoli, como a pós-modernidade. Acredito que essa base teórica me serviu de guia para a compreensão do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde da região sul do Brasil, Florianópolis.

Os Pressupostos Teóricos e da Sensibilidade de Maffesoli (2010) são:

**Crítica ao dualismo esquemático** - todos os pensamentos possuem duas atitudes complementares, que são a razão e a imaginação, sendo difícil descrevê-las com precisão. A crítica ao dualismo permite que o pesquisador lance um olhar mais abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua totalidade (MAFFESOLI, 2010).

**O recurso metodológico da “forma”** - a forma é formante, porém não formal, nos possibilitando descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano. Ela é apoiada pela imagem e o imaginário que, conforme revela Nitschke (1999), podem ser feitos de sonhos, de fantasmas, irrealidade, de lúdico, numa tentativa de descrever o real que move a vida social (MAFFESOLI, 2010).

**Sensibilidade relativista** – esta concepção para o autor enfoca a crítica ao conceito, a compreensão da heterogeneização do mundo e a ênfase na socialidade, no cotidiano e no imaginário (NOVELLI; CISNEROS, 2011). O olhar sob uma realidade irá variar daquele que observa, segundo sua perspectiva

de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida (MAFFESOLI, 2010).

**Pesquisa estilística** - Maffesoli destaca que precisa haver um *feedback* constante entre a forma e a empatia, para que a ciência se revele de maneira mais “aberta”, reflexiva e participativa, porém sem que o rigor científico seja perdido. Conhecer o público alvo e interagir com ele de uma maneira que o mesmo seja capaz de dar um retorno positivo (atender as expectativas dos sujeitos da pesquisa) é fundamental para a fidedignidade de qualquer estudo (MAFFESOLI, 2010).

**Pensamento libertário** - este pensamento se apoia na noção de tipicidade, onde o estudioso também se torna um participante, não sendo esta uma exigência, porém necessária quando certas metodologias demandam, havendo uma interação com o observador e o sujeito da pesquisa. “Neste contexto há cumplicidade, convivência, empatia” (NITSCHKE, 1999 p.58). Ou seja, a liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada (MAFFESOLI, 2010).

Todos estes pressupostos estão sempre relacionados entre si, nos mostrando as saliências (relevo) do processo de viver interacional de modo intrínseco e extrinsecamente (NITSCHKE, 1999).

No que diz respeito à pós-modernidade, Maffesoli (2011) revela que nesta há um resgate dos fenômenos arcaicos em meio ao avanço tecnológico. Para o sociólogo a pós-modernidade é marcada por cinco conceitos chaves (MAFFESOLI, 2011; DIANA, 2014):

**Nós** – este conceito está vinculado à ideia do tribalismo, do grupo, da comunidade, onde o indivíduo passa a pensar pelos laços sociais da alteridade, não havendo mais uma compreensão individualista de mundo.

**Corporismo** – esta é uma ferramenta utilizada para atingir as metas na pós-modernidade, dando ênfase à razão sensível, que utiliza todos os seus sentidos para construir o corpo social, partindo do corpo individual.

**Estetização do mundo** – na pós-modernidade há uma sintonia, a emoção do vibrar em conjunto, a solidariedade

orgânica, que parte da própria pessoa e não daquilo que é instituído.

**Criatividade** – alguns valores que haviam sido ignorados na modernidade como o lúdico, o festivo, o imaginário e o onírico retornam na pós-modernidade, trazendo a ideia de transformar a vida em uma obra de arte.

**Aqui e agora** – este conceito é marcado pela noção de que a eternidade é vivida no tempo presente, não havendo mais uma eternidade a ser atingida em um momento futuro. Devemos viver aqui e agora.

Com relação ao cotidiano, para Maffesoli, este é definido como o modo de viver de cada pessoa e do coletivo, sendo que o reaprendizado (algo presente neste) é quem possibilita a evolução no processo de viver (NOBREGA et al., 2012).

No cotidiano há um “saber-fazer”, “saber-dizer” e “saber-viver”, conhecimentos empíricos do cotidiano, que são dotados de múltiplas implicações, constituindo um lugar de destaque na fenomenologia (MAFFESOLI, 2010).

Segundo Maffesoli (2010), a anomalia, ou aquilo que foge dos padrões ditos como normais, compõe grande parte do cotidiano de uma sociedade onde a minoria “exclui” a maioria.

Em seus estudos, Maffesoli dedica uma atenção especial aquilo que é dito como banal, corrente, cotidiano e paroxístico, pois ele acredita que são estes aspectos que fornecem uma base sólida para compreender a sociologia (MAFFESOLI, 2010). Para o autor ao estudarmos este “micro” universo feito de tribos, de culturas, saberes e pessoas individuais, somos capazes de compreender o todo que nos cerca. Assim, creio que este autor contribui com esta pesquisa, pois pretendi conhecer o “micro” universo dos trabalhadores de um Centro de Saúde de Florianópolis, Santa Catarina, sul do Brasil, para poder colaborar para promoção de sua saúde no dia a dia e prevenir a incidência do *burnout*.

#### 4. TIPO DE ESTUDO E METODOLOGIA

Para a realização do presente estudo, foi adotada uma abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva, enfocando o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Santa Catarina, Florianópolis, sul do Brasil. Optei pela pesquisa qualitativa, pois tive a intenção de lançar um olhar intuitivo e compreensivo sobre o cotidiano dos trabalhadores, assim como desenvolver junto a eles atividades e alternativas para uma diminuição do nível de estresse e fadiga em seu dia a dia.

A pesquisa qualitativa é definida como aquela que privilegia a análise de micro processos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados, e caracterizada pela heterodoxia no momento da análise. Enfatiza-se a necessidade do exercício da intuição e da imaginação pelo sociólogo, num tipo de trabalho artesanal, visto não só como condição para o aprofundamento da análise, mas também — o que é muito importante — para a liberdade do intelectual (MARTINS, 2004, p. 289).

Polit, Beck e Hungler (2004) afirmam que a pesquisa qualitativa possui como características:

- Flexibilidade e elasticidade, pois é capaz de ajustar-se ao que está sendo aprendido durante a coleta de dados;
- Possui uma mistura de diversas estratégias para a coleta de dados;
- Busca a compreensão do todo;
- O pesquisador deve estar intensamente envolvido, fazendo com que permaneça por longos períodos de tempo no campo;
- O pesquisador se torna um instrumento da pesquisa;

- A análise dos dados é contínua, devido à necessidade de formular estratégias subsequentes e determinar quando o trabalho de campo será finalizado.

Com relação ao caráter exploratório, de acordo com Figueiredo (2008), este possui o intuito de tornar a questão problema mais explícita, sendo o seu objetivo principal a descoberta de intuições ou o aprimoramento de ideias. Já a pesquisa descritiva é justificada pela descrição de determinado aspecto de uma população ou fenômeno. Este tipo de pesquisa comumente acompanha as pesquisas exploratórias (FIGUEIREDO, 2008).

Como pretendi compreender e descrever sobre este universo dos trabalhadores do Centro de Saúde em questão, acredito que a pesquisa qualitativa exploratória descritiva tenha contribuído com a proposta do estudo.

#### **4.1. Local de estudo**

O estudo foi realizado em um Centro de Saúde (CS) do município de Florianópolis, no estado de Santa Catarina, no sul do Brasil. O CS funciona de segunda a sexta, das 08h00min ao 12h00min e das 13h00min às 22h00min. Oferece os seguintes serviços: consultas médicas, de enfermagem e odontológicas em todas as faixas etárias, atendimento pela Equipe do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), visita/atendimento domiciliar conforme critério estabelecido, procedimentos de enfermagem, pequenas cirurgias, procedimentos odontológicos, imunização, farmácia básica e práticas integrativas e complementares. Nele são realizados em média 210 atendimentos (consultas, procedimentos técnicos, fornecimento de medicação, marcação de exames, entre outros) diariamente, o que significa uma elevada adesão da comunidade ao Centro de Saúde. Em contrapartida, de acordo com as informações colhidas com os trabalhadores da unidade, há um déficit de funcionários, elevando a sobrecarga de trabalho.

Com relação à população atendida pelo CS, (BRASIL, 2013), esta corresponde a 7.538 habitantes, sendo que este



número pode duplicar no decorrer da temporada de verão. Durante minha passagem pelo Centro de Saúde, em estágios anteriores na graduação, foi possível observar que há uma grande diversidade cultural neste bairro. Pessoas de diversos lugares do país e, até mesmo, do exterior residem no local, junto aos moradores nativos da região que tem origem açoriana. O comércio é a principal atividade do bairro, sendo voltado especialmente ao turismo, visto à beleza privilegiada do local. O nível sócio econômico transita predominantemente entre o médio e alto, mas também podemos encontrar uma população de moradores de rua crescente nos últimos anos. Destaca-se uma ênfase a um modo de vida mais natural e saudável, transitando por ali muitas “tribos”: do *surf*, *kite surf*, *windsurf*, *stand up*, skate, da corrida, da bicicleta, da caminhada, convivendo com as tradicionais tribos de pescadores e rendeiras, entre outras. As terapias antes denominadas alternativas são muito bem acolhidas pela população. Expressando os paradoxos da pós-modernidade, outro fator a ser considerado é a questão da violência e do uso e tráfico de drogas neste bairro, sendo, inclusive, possível observar algumas pessoas em plena luz dia fazendo uso de drogas ilícitas pelas ruas e praças da região, o que pode ser um agravante para o estresse laboral dos profissionais da unidade.

#### **4.2. Participantes da pesquisa**

Os participantes da pesquisa foram os trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, Estado de Santa Catarina, sul do Brasil. No CS contamos com uma equipe multiprofissional composta por: um estagiário administrativo; três técnicos administrativos; quatro enfermeiros; quatro médicos; sete agentes comunitários de saúde; seis técnicos de enfermagem; um cirurgião dentista; um auxiliar de consultório dentário; e dois auxiliares de serviços gerais.

Ao todo participaram desta pesquisa 18 funcionários do Centro de Saúde, sendo estes: quatro técnicos de enfermagem; três agentes comunitários de saúde; um cirurgião dentista; um farmacêutico; um auxiliar de saúde bucal; um auxiliar

administrativo; um farmacêutico; três médicos; um servente de limpeza; três enfermeiros.

### 4.3. Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas individuais e coletivas.

No primeiro momento, apresentei a minha proposta aos participantes, durante a reunião mensal dos trabalhadores do Centro de Saúde em questão, explicando a finalidade da pesquisa.

No segundo momento, realizei uma entrevista individual com os profissionais do CS que aceitaram participar da pesquisa, por meio de um roteiro contendo as seguintes questões: “Como está o seu dia a dia?”; “Como está o seu dia a dia no trabalho?”; “O que dificulta o seu ser saudável no dia a dia?”; “O que atrapalha o seu dia a dia no trabalho?”; “Que forças você possui para enfrentar as possíveis dificuldades que surgem em seu trabalho e no dia a dia?”. “Quais os cuidados adotados para promover o ser saudável e prevenir a síndrome de *burnout*?” Essas entrevistas individuais foram gravadas e posteriormente transcritas.

As entrevistas grupais ao longo da pesquisa foram realizadas através de oficinas semelhantes àsquelas realizadas no Projeto Ninho, tendo sempre como questão norteadora inicial: “como está o seu cotidiano?”

As oficinas do Ninho proporcionam a criação de um espaço de ensino, discussão, reflexão, aprendizagem e, principalmente, cuidado e entre cuidado, fortalecendo, dessa forma, a união da equipe, além de fornecer maior disposição para lidar com as dificuldades do dia a dia. A oficina possui os seguintes momentos (NITSCHKE, 1999; NITSCHKE; MICHELIN, 2013):

**Acolhimento-alongamento** – é o momento em que se recebem os participantes, sendo seguido de um breve alongamento e da pergunta: como está o seu dia a dia?

**Atividade central** – a atividade central é elaborada conforme a necessidade do grupo naquele momento (relaxar,

refletir sobre sua saúde, fortalecer a união do grupo, melhorar a autoestima, etc.), podendo-se utilizar várias técnicas como: massagem, discussão de músicas, dança, técnicas de respiração, meditação, pentáculo do bem-estar, desenhos, dinâmicas de autoajuda e fortalecimento do grupo. Esta atividade é elaborada previamente, no entanto, ela pode ser modificada no dia a pedido dos participantes.

**Conjunção** – nesta etapa ocorre uma discussão a respeito do que foi trabalhado durante a atividade central, havendo uma união entre as diferentes perspectivas dos participantes.

**Avaliação** – na avaliação os participantes falam sobre o que acharam da atividade, como se sentiram durante o encontro e como é possível trazer para o seu cotidiano aquilo que foi aprendido/discutido na oficina.

**Relaxamento de despedida** – ao final é feito um alongamento relaxante, seguido de um abraço em grupo.

Essas oficinas tiveram duração média de 10 a 15 minutos (tempo disponibilizado pelos profissionais), sendo realizadas no período de maio a agosto, totalizando 07 encontros. Os participantes tiveram total liberdade para dar sugestões de atividades a serem realizadas durante os encontros, o que facilitou no atendimento de suas necessidades.

Durante a última oficina, utilizei um instrumento para a avaliação final das oficinas realizadas, sendo este um questionário à semelhança do Projeto Ninho. Esse questionário final serviu para identificar o nível de satisfação dos funcionários com as pequenas pausas promovidas durante o trabalho, bem como as possíveis contribuições que os mesmos possuem em relação às oficinas.

#### **4.4. Registro de dados**

Para registrar os dados, adotei o Diário de Campo, que conteve a descrição de todas as atividades e observações realizadas no local de pesquisa, envolvendo as Notas de Interação, Notas Teóricas, Notas Metodológicas e Notas Reflexivas (NITSCHKE, 1996).

Também utilizei gravações sendo, posteriormente, transcritas, após a assinatura de um termo de consentimento pelos trabalhadores. Essas gravações foram feitas durante as entrevistas individuais. As informações obtidas foram armazenadas no meu computador pessoal, sendo usadas unicamente para fins científicos.

#### 4.5. Organização e análise de dados

Para a análise de dados, sendo este estudo do tipo qualitativo, utilizei: compilação e organização dos dados, através do *software* ATLAS.ti, versão 6.1, com a transcrição das gravações, a leitura atenta e aprofundada das transcrições e das informações obtidas, realizou-se a organização destes dados obtidos. A seguir, procedeu-se a classificação dos dados, onde cada tópico foi separado e guardado para que pudéssemos identificar as palavras-chaves e categorias, sintetizando a classificação pelos temas mais relevantes, ressaltando os aspectos comuns e repetitivos, assim como aqueles que são diferentes e trazem algo importante da realidade. Assim, os dados foram analisados à luz do referencial teórico, que envolve noções, e os pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como, a fundamentação teórica trazida inicialmente, em conjunto com a minha observação e vivência no local de pesquisa.

O *software* ATLAS.ti foi criado em 1993 e comporta ferramentas que possibilitam gerenciar os dados de modo a facilitar a análise do material selecionado, customizando as relações por meio das interpretações prévias fornecidas pelo pesquisador. Este programa é composto por sete elementos (NÓBREGA, 2012):

- *Hermeneutic unit* (unidade hermenêutica) – local onde ficam todas as informações e conjunções realizadas pelo pesquisador;
- *Primary documents* (documentos primários) – são as informações da pesquisa, devendo ser salvas no formato *Rich Text*;

- *Quotes* (citações) – são os segmentos relevantes dos dados, que posteriormente vão exemplificar os códigos;
- *Codes* (códigos) – são as categorias criadas pela análise do pesquisador, podendo estar ligadas a outras categorias ou a uma citação;
- *Memos* (notas de análise) – lugar onde as reflexões do pesquisador são registradas;
- *Families* (famílias) – são o conjunto de códigos, anotações e documentos;
- *Networks* (esquemas gráficos) – ferramenta que permite realizar representações gráficas das famílias e códigos associados.

Deste modo, chegou-se à análise final, onde pude trazer as conclusões do presente estudo, com informações que possam servir de fundamento para propostas de planejamento, transformação de relações, mudanças na rotina institucional, dentre outras possibilidades (FERREIRA; SOARES, 2011).

## 5. ASPECTOS ÉTICOS

Em relação aos aspectos éticos deste trabalho, segui o preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012, considerando a liberdade de cada um e a garantia de sigilo e anonimato. Assim, elaborei um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que os participantes pudessem permitir a gravação das entrevistas. Essas gravações foram usadas somente para fins de estudos acadêmicos, preservando o anonimato e a imagem de cada participante. Deixei claro aos trabalhadores os objetivos de meu estudo, deixando-os livres para decidirem a sua participação no mesmo. Os participantes tiveram total liberdade para desistir da pesquisa em qualquer momento, sem prejuízo algum.

A pesquisa não trouxe riscos ou danos à integridade física ou situação constrangedora, porém caso trouxesse à tona sentimentos e emoções relacionadas às condições de trabalho, estávamos à disposição para dar os devidos cuidados e encaminhamentos.

Vale ressaltar que este estudo foi realizado a partir da aprovação pelo Comitê de Ética da UFSC, nº do parecer 28293314.9.0000.0121, e da Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis.

## 6. RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa serão apresentados no formato de artigos, seguindo as orientações da Instrução Normativa 10/PEN/2011, da Universidade Federal de Santa Catarina. Nesta dissertação apresentaremos o total de seis artigos.

No primeiro artigo, intitulado “(Re)Conhecendo o Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde: um Caminho para Prevenção do *Burnout* e a Promoção da Saúde”, buscamos compreender como está o cotidiano dos trabalhadores do Centro de Saúde. No segundo manuscrito, que possui como título: “Limites do Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde para a Promoção da Saúde e Prevenção do *Burnout*”, iremos discutir sobre os limites que os profissionais do Centro de Saúde encontram em seu dia a dia, tanto no ambiente de trabalho, como em seu contexto geral. O terceiro manuscrito, intitulado “Potências do Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde para a Promoção da Saúde e Prevenção do *Burnout*”, iremos discutir sobre as potências do cotidiano que fazem parte do dia a dia dos profissionais do Centro de Saúde no seu local de trabalho e no contexto geral de vida. O quarto manuscrito, cujo título é: “Promovendo a Saúde e Prevenindo o *Burnout* no Quotidiano: Cuidados Adotados pelos Trabalhadores de um Centro de Saúde”, revela quais os cuidados que os trabalhadores do Centro de Saúde realizam em seu dia a dia para promover a saúde e prevenir o *burnout*. O quinto artigo, intitulado “Pequenas Pausas, Grandes Reforços’: a Estratégia de (Micro) Oficinas do Projeto Ninho para Promover a Saúde do Trabalhador e Prevenir o *Burnout* no Quotidiano”, fala sobre a avaliação que os profissionais do Centro de Saúde fizeram sobre as oficinas do Projeto Ninho, realizadas com os mesmos. Já no último manuscrito, intitulado “As Micro Oficinas como Estratégia para Promover a Saúde e Prevenir o *Burnout*: uma Reflexão Sobre o Entre Cuidado no Quotidiano de Trabalhadores”, é realizada uma discussão a respeito das oficinas do Projeto Ninho feitas com os trabalhadores do Centro de Saúde.

Vale ressaltar que nesta pesquisa, com a finalidade de preservar o anonimato dos participantes, foi dada a eles uma lista contendo nomes de Super Heróis e Heroínas das histórias em quadrinhos, para que escolhesse um nome fictício a ser utilizado neste estudo. Escolhi nomeá-los desta forma, pois assim como os Super Heróis e Heroínas, estes profissionais dedicam boa parte de seu tempo preservando a saúde e a vida das pessoas, cada um utilizando habilidades (“super poderes”) e conhecimentos específicos.



## **6.1. MANUSCRITO 01 - (RE)CONHECENDO O QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE: UM CAMINHO PARA PREVENÇÃO DO BURNOUT E A PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>

Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva, com o objetivo de compreender o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) de Florianópolis, região sul do Brasil. Foram entrevistados 18 trabalhadores do CS em questão, de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, cirurgião dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, por meio de um roteiro, contendo as questões norteadoras: “Como está o seu dia a dia?” e “Como está o seu dia a dia no trabalho?”. Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1. Já a análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli. Como resultados foram encontrados seis

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

categorias que descrevem o cotidiano dos trabalhadores: falta de tempo; corrido, estressante, cansativo; ótimo, bom, tranquilo; em adaptação; varia de acordo com o dia; razoável, mais ou menos; e organizado. Conclusão: a compreensão do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde apontou que a maior parte da tensão e do estresse no dia a dia destes profissionais está concentrada no ambiente laboral, mostrando a necessidade de estarmos atentos à prevenção do *burnout*, a fim de facilitar a elaboração de cuidados para a prevenção dos riscos d que estão presentes no cotidiano destes profissionais, promovendo, desta forma, sua saúde e contribuindo para melhorar o seu processo de trabalho, de viver e conviver.

**DESCRIPTORES:** Atividades Cotidianas; Saúde do Trabalhador; Riscos Ocupacionais; Síndrome de *Burnout*; Promoção da Saúde.

## INTRODUÇÃO

Segundo Porto e Tamayo (2008) o trabalho é um elemento fundamental para a construção da identidade social e individual das pessoas, sendo indispensável para o alcance de metas pessoais, bem como para a própria sobrevivência.

No entanto, devido à lógica capitalista e sua constante necessidade de produção e lucro, o trabalho passou a exigir cada vez mais do trabalhador, tornando sua rotina laboral cruel, desgastante e estressante (DEJOURS, 1992). Esta lógica trabalhista acarretou no surgimento de doenças jamais vistas antes, como a Síndrome de *Burnout* (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

Segundo Albuquerque, Melo e Neto (2012) a Síndrome de *Burnout* é considerada um estado de esgotamento físico e emocional intimamente ligado ao trabalho, que surge devido ao estresse constante e diário do ambiente laboral.

Nos Centros de Saúde, esta lógica não é diferente, uma vez que são delegadas aos trabalhadores destes locais diversas tarefas com alto grau de exigências e responsabilidades, que dependendo

do ambiente e da organização do trabalho, podem leva-los a enfrentar um desequilíbrio biológico e psicológico, afetando não somente o profissional como pessoa, mas também a comunidade assistida (CAMELO; ANGERAMI, 2008).

Além da sobrecarga de trabalho, os profissionais dos Centros de Saúde lidam no dia a dia laboral com diversos riscos de ordem física e psicológica. Um estudo realizado por Silva (2011) em um Centro de Saúde no interior de São Paulo constatou que os trabalhadores da atenção básica estão expostos diariamente a diversos fatores que podem ocasionar sofrimento e estafa profissional, sendo eles: problemas posturais, dor na coluna e em membros inferiores e superiores, excesso de leitura e anotações em prontuários, conflitos com os usuários e com a equipe de trabalho, responsabilidade por lidar com vida humana, risco de contaminação e de ferimentos, falta de funcionários, condições de trabalho inadequadas, problemas de comunicação e falta de reconhecimento profissional proveniente dos próprios colegas, da chefia da unidade e da Secretaria de Saúde.

Arelado às inúmeras demandas e riscos provenientes do ambiente de trabalho, não podemos deixar de mencionar o acelerado ritmo de vida, caracterizando um viver instantâneo e simultâneo (TONELLI, 2008), característico da pós-modernidade, presente no cotidiano das pessoas.

Para o sociólogo francês Michel Maffesoli a pós-modernidade pode ser definida como “A sinergia de fenômenos arcaicos com o desenvolvimento tecnológico.” (MAFFESOLI, 2004 p. 22). Em outras palavras, na pós-modernidade há um resgate de alguns valores da antiguidade, como a criatividade, o lúdico, o festivo, o onírico e o imaginário, em consonância com as novas tecnologias e descobertas do mundo científico.

Já o cotidiano, segundo Maffesoli (2010), é considerado como o modo de viver de cada pessoa e da coletividade, sendo que o reaprendizado, algo que está presente neste, é quem possibilita a evolução no processo de viver (NOBREGA et al., 2012). Corroborando, para Nitschke, o cotidiano pode ser definido como:

“(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital.” (NITSCHKE, 2007 p. 24).

Durante as atividades curriculares e de extensão, realizadas na graduação em enfermagem, alguns trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, no estado de Santa Catarina, no sul do Brasil, relataram o cansaço que vem sentindo durante o dia a dia de seu ofício, sendo este agravado pelo ritmo de vida acelerado, característico do cotidiano contemporâneo, envolvendo outros aspectos fora do ambiente de trabalho como o trânsito, a violência, entre outros.

Tendo em mente as noções sobre o cotidiano e a pós-modernidade apresentadas, juntamente com as demandas de trabalho e os riscos (físico e psicológico) aos quais os profissionais das unidades de saúde estão expostos diariamente, trouxemos como objetivo compreender o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde, buscando contribuir para prevenir o *burnout* e para a Promoção da Saúde.

Vale destacar que foi a partir da Carta de Ottawa em 1986, que a Promoção da Saúde passou a ser entendida de maneira mais ampliada, envolvendo dimensões econômicas, políticas, sociais, culturais, biológicas e comportamentais, interligadas entre si para que seja possível o alcance da qualidade de vida (WHO, 1986).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva. A pesquisa exploratória descritiva tem a intenção de tornar a questão problema mais explícita, objetivando a descoberta de intuições ou o aprimoramento de ideias, bem como descrever determinado aspecto de uma população ou fenômeno (FIGUEIREDO, 2008).

Este estudo foi realizado com trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. Foram entrevistados 18 trabalhadores que aceitaram fazer parte da pesquisa, sendo estes de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, no período de abril a maio de 2014, por meio de um roteiro, contendo informações sobre os participantes (nome fictício, sexo, idade, profissão, carga horária semanal de trabalho, tempo de profissão, estado conjugal e se possui filhos), bem como as questões norteadoras: “Como está o seu dia a dia?” e “Como está o seu dia a dia no trabalho?”

Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, onde cada tópico foi separado e guardado. Identificamos as palavras-chaves e categorias, sintetizando a classificação pelos temas mais relevantes e ressaltando os aspectos comuns e repetitivos, assim como aqueles que são diferentes e trazem informações importantes sobre a realidade. A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli.

Com a finalidade de preservar o anonimato dos participantes, foi entregue a eles uma lista contendo nomes de Super Heróis e Heroínas das histórias em quadrinhos, para que escolhessem um nome fictício a ser utilizado neste estudo. Os trabalhadores foram nomeados desta forma, pois assim como os Super Heróis e Heroínas, estes profissionais dedicam boa parte de seu tempo preservando a saúde e a vida das pessoas, cada um utilizando habilidades (“super poderes”) e conhecimentos específicos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Catarina e pela Prefeitura Municipal de Florianópolis, sob o protocolo de nº 28293314.9.0000.0121. Os participantes deste estudo assinaram o

Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012.

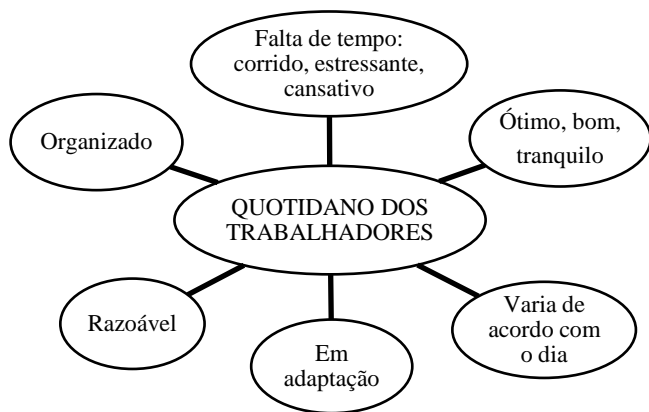
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 18 participantes desta pesquisa, 16 são mulheres e 02 são homens, com faixa etária entre 22 e 53 anos, com tempo de profissão variando entre 02 e 32 anos e carga horária semanal de trabalho entre 30 a 88 horas.

Com relação ao estado civil, 11 dos sujeitos são casados, 04 são solteiros e 03 possuem união estável, 11 possuem filhos e 07 não possuem.

Com base nas respostas dos participantes as questões norteadoras “Como está o seu dia a dia?” e “Como está o seu dia a dia no trabalho?”, surgiram seis categorias que descrevem o cotidiano dos trabalhadores: **falta de tempo: corrido, estressante, cansativo; ótimo, bom, tranquilo; em adaptação; varia de acordo com o dia; razoável, mais ou menos; e organizado**, conforme é demonstrado pela a figura 01. A seguir iremos discutir mais detalhadamente a respeito de cada categoria.

**Figura 01** – Representação gráfica do cotidiano dos trabalhadores do Centro de Saúde.



**Fonte:** a autora.

### **Falta de tempo: corrido, estressante, cansativo**

Dos dezoito trabalhadores entrevistados, treze relataram sobre a falta de tempo, associada ao estresse, ao cansaço e a correria da vida diária, em especial devido ao trabalho, como é possível perceber nas falas a seguir:

*Está bem corrido, cansativo. [...é mais por causa do trabalho mesmo. Na questão pessoal está tranquilo assim, é mais pelo trabalho mesmo que daí até acaba influenciando na parte pessoal. [...fico mais estressada. [...não tenho tempo para fazer outras coisas que eu gostaria. (Batgirl).*

*[...Está faltando tempo cada dia um pouquinho. [...Agora pelo fato de parecer que ta faltando tempo, tem que estar sempre correndo. Parece que vai acumulando as coisas e torna o trabalho mais cansativo. (Hope Summers).*

A falta de tempo no cotidiano das pessoas se tornou algo crônico. Raramente encontramos alguém que não se queixa da falta de tempo ou correria diária, conforme afirmam Araújo e Ouriques (2009): “As pessoas definitivamente não têm tempo. Estão sempre atrasadas, apressadas e ‘correndo atrás da máquina”. (ARAÚJO; OURIQUES, 2009, p. 121).

Corroborando, Nitschke (2011) revela:

Falta-nos tempo para parar e pensar, para respirar! Tempo para criar e recriar! Tempo para cuidar do outro e de si, de entre-cuidar-se! Falta-nos tempo.; muitas vezes, para ser humano! E num mundo que explode imagens produtivistas,

mecanicistas vamos correndo riscos de nos tornar cada vez mais máquinas... cada vez mais produtivas, cada vez menos humanos...expressando a soberania de uma tecnologia cada vez mais dura! E é assim que não oxigenamos o nosso viver e o nosso conviver! É assim, que talvez, vamos morrendo homeopaticamente, e, paradoxalmente, continuando vivos! (NITSCHKE, 2011, p. 4).

Tonelli (2008) afirma que o sentido do tempo foi modificado ao longo da trajetória humana, a partir da inserção de tecnologias que permitiram a reorganização do trabalho. Nas sociedades pré-industriais, o ser humano seguia o tempo da natureza e do próprio corpo para organizar as atividades da vida diária. Já nas sociedades industriais, com a introdução do relógio mecânico no cotidiano das pessoas, o tempo passa ser linear, rigorosamente controlado e organizado pelo trabalho.

O tempo do trabalho regula o tempo fora do trabalho - da vida pessoal, das relações familiares, do lazer, das religiões – e define a movimentação das pessoas e das mercadorias nas cidades (mas também fora delas), regulando seus fluxos. (TONELLI, 2008, p. 212).

Por fim, segundo a autora recém citada, na contemporaneidade vivemos o tempo simultâneo e instantâneo do computador onde, apesar de termos maior liberdade e flexibilidade, também estamos imersos em uma lógica de corrida e competição exacerbada, o que pode levar à pessoa ao desgaste e ao adoecimento.

O tempo linear do relógio, vivido hoje como um tempo natural e quase homogêneo, levou quase 300 anos para ser incorporado na sociedade ocidental. Nós



perguntamos se viveremos, com o computador, o mesmo processo que levou à incorporação do tempo do relógio. (TONELLI, 2008, p. 213).

Na sociedade contemporânea (pós-moderna), segundo Maffesoli (2014), há também um predomínio da criatividade quando falamos sobre a questão do trabalho, e não somente no sentido do valor do trabalho. Esta criatividade exigida pelo mercado de trabalho, atrelada à simultaneidade e a instantaneidade do tempo, pode contribuir para o aumento do estresse e da sobrecarga de tarefas no cotidiano, pois requer maior preparo e adaptação do trabalhador às demandas do mercado de trabalho, levando ao surgimento de enfermidades.

### **Ótimo, bom, tranquilo**

Se o cotidiano tem uma dimensão estressante, paradoxalmente, também pode se mostrar tranquilo, sendo bom e até ótimo.

Dentre os participantes, onze mencionaram que seu dia a dia é “bom”, “ótimo” ou “tranquilo”, sendo que a maioria se referiu ao contexto fora do trabalho, conforme demonstram as falas dos trabalhadores a seguir:

*No momento está bem, agora para mim é uma fase boa porque como mãe eu estou melhor, porque a gente não se estressa tanto fora de casa e consegue descansar um pouco mais para poder trabalhar. (Vampira).*

*Ah o meu contexto geral de vida está ótimo. Está ótimo tem um monte de coisas dando certo. (Cristal).*

Já outros participantes também retrataram o seu cotidiano da mesma forma, porém incluindo o ambiente laboral:

*Está tranquilo. [...não é assim um serviço tão puxado, porque a gente não faz tudo num dia só. Então vai levando, um dia faz um pouco, outro dia faz outro, descansa um pouco, trabalha outro, tem horário de intervalo, então não é um serviço que seja, que a gente começa das oito da manhã até às dez da noite não para nada. É um serviço que a gente vai fazendo conforme o corpo ajuda...]. (Mulher Invisível).*

Aqui podemos observar os paradoxos e contradições, característicos da pós-modernidade associados ao trabalho, pois quando questionados sobre o dia a dia no contexto geral a maioria dos participantes respondeu “bom”, “ótimo” e “tranquilo”. Mas, quando realizamos esta mesma pergunta associada ao ambiente de trabalho, o estresse e a correria aparecem de forma predominante.

Acreditamos que isto ocorra devido ao excesso de tarefas e atividades que surgem no quotidiano do trabalho, reflexo do modo de produção capitalista, onde o foco passar a ser a produção e não o trabalhador, transformando o profissional em um instrumento produtivo, o que pode levar à perda da humanização no trabalho (ARAÚJO; OURIQUES, 2009).

Quando o trabalhador é visto como um instrumento e não como ser humano, o trabalho perde o seu caráter positivo, que seriam a construção da individualidade e os aspectos socioambientais da pessoa, abordados por Dejours (1992). O trabalho passa apenas a ser visto como algo negativo, que “suga” a força vital do indivíduo, e não como algo que fortalece ou reenergiza, sendo necessário um tempo fora do trabalho para que a pessoa se recupere do desgaste sofrido no ambiente laboral.

Outro aspecto que destacamos aqui também é a questão da sensibilidade relativista, um dos pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010). Este conceito fala sobre a relatividade da realidade, pois cada pessoa tem a sua forma de observar o mundo ao seu redor. Assim, para alguns

participantes, o cotidiano de trabalho é corrido e para outros não, pois cada pessoa vê a realidade de um jeito diferente. Mas podemos também nos questionar se para alguns a correria do dia a dia já não estaria naturalizada, visto que vivemos numa sociedade do instantâneo e simultâneo, expressa por uma *ética do instante*, no dizer de Maffesoli (2003), também vista como a sociedade da pressa, como sentenciou Honoré (2006), denotando um *fast life*.

### **Em adaptação**

O cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde também se apresenta em adaptação.

Cinco participantes da pesquisa referiram que o seu dia a dia está em adaptação, como é demonstrado na fala a seguir:

*[...aqui a gente tenta a todo o momento rever o processo de trabalho, tenta ajustar ele tanto da melhor forma no atendimento das pessoas, quanto o nosso bem estar no trabalho...]. (Supergirl).*

O processo de adaptação faz parte do nosso cotidiano. Estamos constantemente nos adaptando a novas tecnologias, às mudanças ambientais, aos momentos e ritmos de vida.

Como já mencionado, o tempo na pós-modernidade é simultâneo e instantâneo (MAFFESOLI, 2004), o que influencia no ritmo de vida das pessoas e na sua forma de organização e adaptação frente às demandas da vida diária, havendo a necessidade de estar sempre repensando sobre as dimensões que envolvem o cotidiano, buscando ter uma melhor qualidade de vida, tanto no ambiente laboral, quanto no contexto pessoal e familiar.

Por outro lado, buscamos um equilíbrio entre as diferentes dimensões do nosso viver e conviver, que demandam nossa atenção, nosso tempo: para si, para o outro, que pode ser nossa família, nosso trabalho, o que nos remete a ideia da constante busca do ser humano pelo equilíbrio, como demonstra Barros

(2013, p. 322): “O ser humano vive, portanto, uma constante necessidade de equilíbrio, nesta gangorra existencial, entre as imposições do meio e a sua própria subjetividade.”

*Ele está assim mais esquematizado...]. [...eu gosto muito de trabalhar, o trabalho me satisfaz muito, mas eu tenho outra prioridade na minha vida que é o meu filho então eu estou nesse processo de readaptação de tempo. O tempo pra mim, o tempo pra minha família, o tempo pro meu filho e o tempo pro trabalho. Eu to nesse processo de adaptação da rotina, do dia a dia. (Homem Aranha).*

### **Varia de acordo com o dia**

O cotidiano trazido pelos trabalhadores deste estudo também pode variar de acordo com o dia.

Dois participantes mencionaram que o seu cotidiano varia conforme a demanda de trabalho ou com o momento de vida em que se encontra, como é possível perceber na fala abaixo:

*Tem dias que é tranquilo, tem dias que é estressante, depende assim. (Ravena).*

Estas colocações nos mostram a força no cotidiano do mundo imaginal, trazido por Maffesoli (2006), este mundo de imagens, imaginações, imaginário, crenças e valores que envolvem e delineiam nosso viver e conviver (causa e efeito de toda vida social).

*Depende também de como é que eu venho de espírito, influencia muito. [... geralmente quando eu estou vindo, eu saio da faculdade e venho almoçar aqui eu já penso assim hoje vai dar tudo certo de novo, eu vou ter um bom dia de trabalho, vou conseguir atender as pessoas e vou*

*acabar o dia de trabalho bem. É isso que eu penso toda a vez que eu venho, porque se eu vir com a mente muito “ah meu Deus de novo”, aí não vai ajudar, vai piorar. (Viúva Negra).*

Tanto no dia a dia do ambiente de trabalho como no contexto pessoal e familiar de vida podem surgir algumas situações adversas que prejudicam o cotidiano das pessoas, causando estresse, irritação, desconforto, tristeza, enfim, sentimentos ditos como negativos, influenciando, consequentemente, o seu momento atual de vida.

No entanto, esses sentimentos negativos podem trazer aprendizados e reflexões, tanto para a pessoa, quanto no seu contexto familiar.

### **Razoável, mais ou menos**

O cotidiano para os trabalhadores se mostra “razoável” e, também, “mais ou menos”, como dois participantes relataram o seu dia a dia. Um deles se referindo ao ambiente de trabalho e outro s ao contexto geral de vida, conforme as falas a seguir:

*O meu dia a dia? É ele está razoável, eu não posso dizer que tá ruim não, porque quem faz o dia da gente é a gente mesmo. Então eu procuro deixar minha mente focada no trabalho e fazer o melhor assim, com os pacientes. [...razoável porque aconteceram umas coisas muito chatas e aí até se dissolver tudo você fica um pouco mais esquisito, mas nada que não vai passar, vai passando assim. Então tá razoável porque eu mantenho meu foco no trabalho. (Cristal).*

Este participante que se referiu ao o seu dia a dia como “razoável” no contexto do trabalho, relatou que isto ocorre devido a alguns conflitos que houve com a equipe de trabalho.

Os conflitos, tanto no ambiente de trabalho, quanto no contexto familiar são comuns, pois as pessoas possuem diferentes formas de ser, agir e pensar, estando relacionados às:

(...) inquietações que fazem parte da natureza do homem, dentre elas a defesa dos seus propósitos, o qual, para alcançá-los, se utiliza de mecanismos que possibilitam o controle do ambiente físico e das relações que o envolvem, mesmo presumindo que isso possa resultar no inesperado. (GUERRA et al., 2011, p. 02).

Entretanto, segundo Spagnol et al. (2010), os conflitos dentro das organizações possuem caráter positivo quando são utilizados como fatores que provocam reflexões e mudanças pessoais, grupais e organizacionais.

*[...minha rotina é assim, mas de uma maneira geral é mais ou menos. (Mulher Maravilha).*

Este outro participante que descreveu o seu cotidiano como “mais ou menos” fora do ambiente de trabalho, deve-se ao fato do pouco tempo que têm para realizar outras atividades prazerosas no dia a dia. Neste momento, retornamos à questão da correria e das demandas presentes no cotidiano das pessoas, o que, muitas vezes, as impossibilita de executar outras ações voltadas para o próprio lazer e bem estar.

## **Organizado**

Um dos participantes referiu o seu cotidiano como “organizado”, pois caso contrário não teria tempo de realizar todas as tarefas diárias, conforme é demonstrado a seguir:

*[...é tudo bem organizado. É um dia rotineiro, é uma rotina assim, não é bem*

*apertada, mas eu faço tudo em um determinado horário para que eu possa atender as demandas do meu dia a dia. (Miss Marvel).*

A organização sempre esteve presente ao longo da história do ser humano que, segundo Gomes (2011), ao sair da floresta este veio ao encontro do mundo do trabalho nas cidades, o que exigiu habilidades de relacionamento, convivência e organização, para poder enfrentar a nova realidade.

Remetendo-nos novamente a questão da simultaneidade e instantaneidade do tempo (MAFFESOLI, 2004), associado às inúmeras demandas do cotidiano, a organização e o planejamento das atividades da vida diária, bem como no ambiente de trabalho, se fazem extremamente necessários para que possamos realizar todas ou a maior parte dessas atividades.

Destaca-se também o papel da rotina no processo de viver humano. Se por um lado, alguns se sentem sufocados por ela, por outro, a rotina traz certa segurança para o caminhar da vida, delineando um ritmo, fazendo-nos questionar: que ritmo construímos com nossas rotinas contemporâneas.

Estas expressões sobre o cotidiano remetem a complexidade do viver, como nos alerta Morin (2011), lembrando que a vida é tecida em conjunto, é ordem e desordem, aproximação e distanciamento.

## **CONCLUSÃO**

Com esta pesquisa foi possível compreender o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde localizado no município de Florianópolis. A falta de tempo e o ritmo corrido, associados às demandas do dia a dia, em especial no ambiente de trabalho, se fez presente na maioria das respostas dos entrevistados. Em contra partida, mais da metade dos participantes também descreveram o seu cotidiano como “bom”, “ótimo” e “tranquilo”, quando se tratavam do contexto de vida geral, fora do local de trabalho, o que sugere que a maior parte da

tensão e do estresse no dia a dia destes profissionais está concentrada no ambiente laboral, apontando para necessidade de estarmos atentos à prevenção do *burnout*. Essas contradições entre o contexto geral de vida e o cotidiano laboral revelam uma “fragmentação do ser”, pois não é possível ser exatamente o mesmo ser saudável dentro e fora do trabalho.

Outras questões como o processo de adaptação, a organização e a dualidade da vida quotidiana apresentadas pelas categorias “varia de acordo com o dia”, “razoável, mais ou menos”, também surgiram durante as entrevistas, revelando como a simultaneidade, presente na nossa contemporaneidade pós-moderna, afeta o dia a dia das pessoas.

Faz-se necessário a realização de novos estudos que compreendam a realidade dos trabalhadores dos Centros de Saúde, a fim de facilitar a elaboração de cuidados para a prevenção dos riscos de ordem física e psicológica, especialmente o *burnout*, que estão presentes no cotidiano destes profissionais, promovendo, desta forma, sua saúde e contribuindo para melhorar não só o seu processo de trabalho, como também seu processo de viver e conviver.

Vemos que a criação de ambientes favoráveis, o desenvolvimento de habilidades individuais, bem como fortalecimento da participação popular colocam-se com muita pertinência aqui, encaminhando-se para reorganização dos serviços de saúde, podendo contribuir para políticas públicas mais saudáveis.

## REFERENCIAS

ALBUQUERQUE, Francisco José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, João Lins de Araújo. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais da Estratégia de Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 03, p.542-549, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 19 nov. 2014.



ARAÚJO, Gustavo Pinto de; OURIQUES, Helton Ricardo. Estudo sobre o trabalho e o tempo livre no capitalismo contemporâneo: Uma abordagem empírica. **Actabscientiarum**, Maringá, v. 31, n. 02, p.113-121, abr. 2009.

BARROS, Eduardo Portanova. A sociologia romântica e o imaginário na obra de Michel Maffesoli. **Educare Et Educare**, Paraná, v. 08, n. 16, p.321-328, jul. 2013. Disponível em: <<http://e-revista.unioeste.br/index.php/educereeteducare/article/viewArticle/8931>>. Acesso em: 14 out. 2014.

CAMELO, Sílvia Helena Henriques; ANGERAMI, Emília Luigi Saporiti. Estratégias de gerenciamento de riscos psicossociais no trabalho das equipes de saúde da família. **Rev. Eletr. Enf. [internet]**, São Paulo, v. 10, n. 04, p.915-923, dez. 2008. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n4/pdf/v10n4a04.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2014.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

GUERRA, Soeli Teresinha et al. O conflito no exercício gerencial do enfermeiro no âmbito hospitalar. **Rev Latino-am Enfermagem**, São Paulo, v. 02, n. 19, p.01-08, mar. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt\\_19.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt_19.pdf)>. Acesso em: 14 out. 2014.

GOMES, Paulo Cobellis. A gestão e a visão holística. In: HARADA, Maria de Jesus Castro Sousa (Org.). **Gestão em Enfermagem: Ferramenta para Prática Segura**. São Paulo: Yendis, 2011. p. 111-115.

MAFFESOLI, Michel. **Notas sobre a pós-modernidade: o lugar faz o elo**. 1. ed. Rio de Janeiro: Atlântica: 2004.

\_\_\_\_\_, Michel. **O conhecimento comum – introdução à sociologia compreensiva**. Traduzido por Aluisio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

\_\_\_\_\_, Michel. **O instante eterno o retorno do trágico nas sociedades pós-modernas**. Porto Alegre: Zouk, 2003. 199 p.

\_\_\_\_\_, Michel. **O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006. p. 320.

\_\_\_\_\_, Michel. **A emergência dos valores pós-modernos**. Disponível em:  
<<http://noticias.ufsc.br/2014/04/maffesoli-fala-na-ufsc-sobremodernidade-e-pos-modernidade/>>. Acesso em: 08 abr. 2014.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 4. ed. Porto Alegre: Sulina, 2011. p. 120.

MUROFUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldati; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. v. 13, n. 02 Ribeirão Preto: **Revista Latino-americana de Enfermagem**, 2005.  
Disponível em:  
[www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S010411692005000200019&script=sci\\_arttext](http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S010411692005000200019&script=sci_arttext). Acesso: 19 nov. 2014.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. Pensando o nosso cotidiano contemporâneo e a promoção de famílias saudáveis. v. 06, supl. 01 Maringá: **Revista Ciência e Cuidado Saúde**, 2007. p. 06-24.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. Repensando nosso cotidiano contemporâneo para promover seres e famílias saudáveis: maneiras de viver...caminhos para cuidar em Enfermagem. In: AULA INAUGURAL PROFERIDA NO CURSO DE ENFERMAGEM DA UDESC, 01, 2011, Palmitos. **Aula inaugural**. Palmitos: Ceo - Udesc, 2011. p. 01 - 13.

NOBREGA, J. F. da et al. A sociologia compreensiva de Michel Maffesoli: implicações para a pesquisa em enfermagem. v. 17, n. 02, Paraná: **Cogitare Enferm**, 2012. p 373-376. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/view/24572/18558>. Acesso em: 14 out. 2014.

PORTO, Juliana Barreiros; TAMAYO, Álvaro. Valores do trabalho. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias (Org.). **Medidas do comportamento organizacional: ferramentas de diagnóstico e de gestão**. São Paulo: Artmed, 2008. p. 295-307.

SILVA, Nilson Rogério da. Fatores determinantes da carga de trabalho em uma unidade básica de saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 08, p.3393-3402, jul. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n8/a06v16n8.pdf>>. Acesso em: 15 out. 2014.

SPAGNOL, Carla Aparecida et al. Situações de conflito vivenciadas no contexto hospitalar: a visão dos técnicos e auxiliares de enfermagem. **Rev Esc Enferm Usp**, São Paulo, v. 03, n. 44, p.803-811, mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/36>>. Acesso em: 14 out. 2014.

TONELLI, Maria José. Sentidos do tempo e do tempo de trabalho na vida cotidiana. **O&S** [Online], v. 15, n. 45, p. 207-217, abr. 2008. Disponível em:  
<http://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/10960/7886>. Acesso em: 13 de out. 2014.

World Health Organization - WHO. **128ª Sessão do Comitê Executivo – Promoção da Saúde**. Washington, D. C., EUA, 2001. Disponível em:  
[http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128\\_04-p.pdf](http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128_04-p.pdf). Acesso: 19 mar. 2014.

## 6.2. MANUSCRITO 02 – LIMITES DO QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DO BURNOUT

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>  
Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva, cujo objetivo foi identificar os limites do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) localizado no município de Florianópolis, Santa Catarina, para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout*. Foram entrevistados dezoito trabalhadores do Centro de Saúde, sendo estes de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, por meio de um roteiro, contendo as questões norteadoras: “O que dificulta o seu ser saudável no dia a dia?” e “O que atrapalha o seu dia a dia no trabalho?”. Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, e analisados à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

sensibilidade de Michel Maffesoli. Como resultado, encontramos vinte e quatro dimensões que abordam os limites do cotidiano dos trabalhadores para promover a saúde e prevenir o *burnout*, envolvendo a falta e o excesso, sendo organizadas nas categorias: limites do dia a dia, no contexto geral de vida; e limites do dia a dia, no ambiente de trabalho. Conclusão: enfatizamos a necessidade de serem realizadas ações voltadas para a Promoção da Saúde e da valorização do trabalhador em seu ambiente laboral, contribuindo, desta forma, para a satisfação do profissional, para a qualidade de seu trabalho e para a prevenção da Síndrome de *Burnout* no cotidiano.

**DESCRIPTORES:** Atividades Cotidianas; Saúde do Trabalhador; Síndrome de *Burnout*; Promoção da Saúde.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Martins, Robazzi e Bobroff (2010) o trabalho é fundamental para o ser humano, pois é por meio dele que este constrói a sua vida e se insere no mundo laboral, não apenas pela questão da sobrevivência, mas também para a realização pessoal e profissional.

Já Albornoz (2010, p. 90) afirma que o trabalho é visto atualmente pela maioria das pessoas como “centro e razão do sentido da vida e da coesão social”.

Apesar de o trabalho ser essencial para as pessoas, este pode também ser prejudicial, pois segundo Araújo e Ouriques (2009), o mundo do trabalho ao invés de proporcionar ao ser humano meios para atender as suas necessidades o aprisiona, fazendo dele um mero ser que busca a sobrevivência. Ainda, os mesmos autores destacam que:

(...) grande parte das pessoas apenas se ligam ao trabalho pelo fator de subsistência. Saem da alegria de seu lar e do convívio de seus familiares, ‘atravessam a ponte’ e partem em busca da sobrevivência. Mas o objetivo é sempre

voltar para viver no mundo da atividade autodeterminada, isto é, fora do trabalho (ARAÚJO; OURIQUES, 2009, p.116).

Betancur et al. (2012) revela que devido a sociedade consumista e voltada para a ótica do lucro, o mundo do trabalho tem se tornado cada vez mais cruel e cansativo para o trabalhador, o que pode desencadear o surgimento de algumas doenças laborais, como a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como um esgotamento físico e emocional intimamente ligado ao trabalho (ALBUQUERQUE; MELO; NETO, 2012). Ela ocorre devido ao estresse constante e diário do ambiente de trabalho, sendo composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal (AWA; PLUMANN; WALTER, 2009).

Albuquerque, Melo e Neto (2012) relatam que os profissionais que possuem contato direto com o público, como os profissionais da saúde, possuem um risco maior de desenvolver o *burnout*.

Durante nossa vivência com os profissionais de um Centro de Saúde localizado no município de Florianópolis, região sul do Brasil, observamos o cansaço e o desgaste diário no cotidiano destes em seu local de trabalho. O cotidiano pode ser definido como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital (NITSCHKE, 2007 p. 24).

É no cotidiano que estão presentes os limites de todos os seres humanos, sendo este definido como algo que atrapalha o dia a dia das pessoas, podendo impedir que um plano ou ação seja realizado (FERREIRA; SOARES, 2011). No entanto, segundo

Maffesoli (1997), uma pessoa sempre pode superar os limites presentes em seu cotidiano.

Nesse sentido, surgiu a seguinte pergunta: quais os limites que os trabalhadores de um Centro de Saúde possuem para promover a saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano?

Assim, esta pesquisa tem como objetivo identificar os limites do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde (CS), localizado no município de Florianópolis, região sul do Brasil, para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout*.

Vale destacar que para Heidemann (2011), a Promoção da Saúde é compreendida como um processo, uma forma de fazer saúde, onde as pessoas são vistas em seu contexto de vida e como seres autônomos, sendo capazes de progredir do individual para o coletivo e modificando sua condição de vida.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva. A pesquisa exploratória descritiva tem a intenção de tornar a questão problema mais explícita, objetivando a descoberta de intuições ou o aprimoramento de ideias, bem como descrever determinado aspecto de uma população ou fenômeno (FIGUEIREDO, 2008).

Este estudo foi realizado com trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, Santa Catarina. Foram entrevistados 18 trabalhadores da unidade de saúde em questão, que aceitaram fazer parte da pesquisa, de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, no período de abril a maio de 2014, por meio de um roteiro, contendo informações sobre os participantes (nome fictício, sexo, idade, profissão, carga horária semanal de trabalho, tempo de profissão, estado conjugal e se possui filhos), bem como as questões norteadoras: “O que dificulta o seu ser



saudável no dia a dia?” e “O que atrapalha o seu dia a dia no trabalho?”.

Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, onde cada tópico foi separado e guardado. Identificamos as palavras-chaves e categorias, sintetizando a classificação pelos temas mais relevantes e ressaltando os aspectos comuns e repetitivos, assim como aqueles que são diferentes e trazem algo importante da realidade. A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli.

Com a finalidade de preservar o anonimato dos participantes, foi dado a eles uma lista contendo nomes de Super Heróis e Heroínas das histórias em quadrinhos, para que escolhessem um nome fictício a ser utilizado neste estudo. Os trabalhadores foram nomeados desta forma, pois assim como os Super Heróis e Heroínas, estes profissionais dedicam boa parte de seu tempo preservando a saúde e a vida das pessoas, cada um utilizando habilidades (“super poderes”) e conhecimentos específicos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Catarina e pela Prefeitura Municipal de Florianópolis, sob o protocolo de nº 28293314.9.0000.0121. Os participantes deste estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos dezoito participantes desta pesquisa, dezesseis são mulheres e dois são homens, com faixa etária entre 22 e 53 anos, com tempo de profissão variando entre 02 e 32 anos e carga horária semanal de trabalho entre 30 a 88 horas.

Com relação ao estado civil, onze sujeitos são casados, quatro são solteiros e três possuem união estável, onze possuem filhos e sete não possuem.

Foram encontradas diferentes dimensões que expressam quais os limites que os trabalhadores do Centro de Saúde possuem para promover a sua saúde e prevenir do *burnout* no quotidiano. Estas dimensões foram organizadas da seguinte forma:

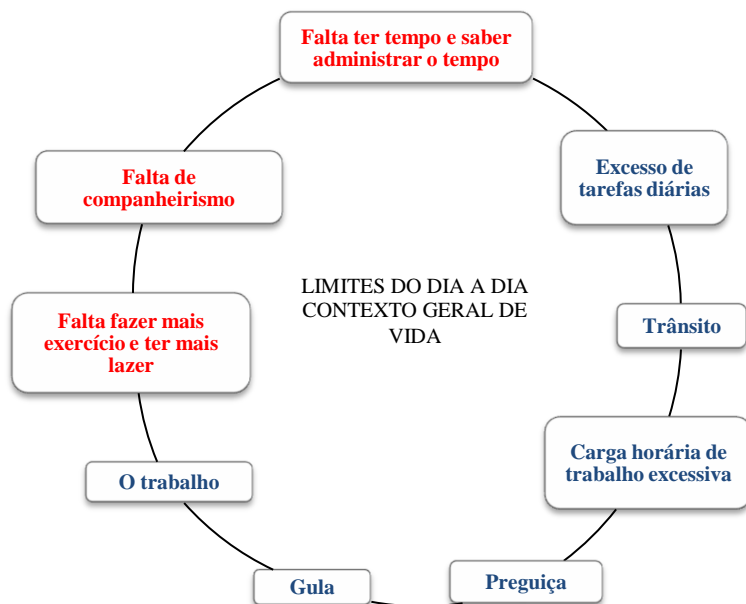
- Limites do dia a dia no contexto geral da vida – falta ter tempo e saber administrar o tempo; excesso de tarefas diárias; trânsito; carga horária de trabalho excessiva; falta de companheirismo; falta fazer mais exercício e ter mais lazer; preguiça; gula; e o trabalho.
- Limites do dia a dia no ambiente de trabalho – conflitos entre a equipe e os usuários; falta de recursos materiais e humanos; excesso de trabalho e demanda espontânea; falta de informação e falhas na comunicação; cobranças e metas; falta de tempo no trabalho; falta de compromisso com a população e com os colegas de trabalho; carga horária de trabalho; falta de adaptação da comunidade ao funcionamento da unidade; desgaste físico e psicológico; não possui limites; falta espaço para fazer grupo; falta conseguir dar retorno à comunidade; falta encontrar o usuário em sua residência; e comunidade com ideia médico centrada.

A seguir, iremos discutir mais detalhadamente a respeito de cada categoria encontrada.

### **Limites do dia a dia no contexto geral de vida**

Os limites do dia a dia, no contexto geral da vida, apontados pelos trabalhadores para promover sua saúde prevenir o *burnout*, envolvem **a falta** e **o excesso**, como demonstra a figura a seguir:

**Figura 02** – Representação gráfica dos limites do quotidiano dos trabalhadores no contexto geral de vida.



**Fonte:** a autora.

Num primeiro momento, foi possível perceber que no balanço da vida os limites transitam entre a falta e o excesso, sendo pluralizados. Falta tempo e saber administrar este tempo, falta companheirismo, faltam exercícios e falta lazer. Por outro lado há excesso: de tarefas diárias, de carga horária, enfim de trabalho, aparecendo num contra ponto a preguiça e a gula. Além disto, há o transito que pelo excesso, leva a falta de mobilidade.

### A(s) falta(s)

#### **Falta ter tempo e saber administrar o tempo**

Do total de participantes desta pesquisa, dez relataram que a falta de tempo ou saber como administrar o tempo é o principal

limite do seu dia a dia, como podemos observar nas seguintes falas:

*[...eu gostaria de ter mais tempo sabe? Para fazer outras coisas, fazer cursos, de estudar alguma outra coisa e daí eu não tenho assim muito tempo...]. (Mulher Maravilha)*

*[...ter tempo, ter um tempo para mim. (Mulher Aranha).*

*[...essa falta de tempo assim, eu sinto falta de tempo de me dedicar mais, fazer algum esporte e ter alguma coisa mais saudável além do trabalho...]. [... só no final de semana que tem mais momentos de lazer, porque durante a semana acaba não tendo tempo. (Batgirl).*

*Não que a gente não tenha tempo, às vezes a gente tem, mas a gente acaba fazendo outra coisa que não tinha necessidade. (Viúva Negra).*

Segundo Tonelli (2008) vivemos em uma sociedade onde o tempo é instantâneo e simultâneo, similar ao ritmo do computador, que por um lado é facilitador, pois permite a eficiência e o rápido acesso as informações, mas por outro aprisiona pela dificuldade de lidar com esse excesso de informações, sendo necessário um esforço muito grande para se manter constantemente atualizado. “Tempo e espaço hoje estão marcados pela liquidez, estado que caracteriza a velocidade e o mal estar na vida quotidiana.” (TONELLI, 2008, p. 208).

Junto com esta instantaneidade e simultaneidade da pós-modernidade (MAFFESOLI, 2004) surge a dificuldade de organizamos o nosso tempo, não somente pelo excesso de informações, mas também pela complexidade da relação entre o tempo livre e o trabalho, onde ambos se encontram condensados,

sendo, às vezes, confuso perceber quando estamos fazendo um ou outro.

Em outro momento já foi destacado por Nitschke (2007) que nossa contemporaneidade é marcada pela falta de tempo, para o outro e para si mesmo, o que pode comprometer as relações interpessoais e a nossa própria saúde, devido à escassez de tempo para o autocuidado.

### **Falta de companheirismo**

A falta de companheirismo foi apontada por um dos trabalhadores como algo que atrapalha o seu cotidiano, como revela a fala abaixo:

*[...a falta de companheirismo no trabalho, no leito familiar. (Fênix).*

Segundo Maffesoli (2004) na pós-modernidade há o predomínio dos laços sociais, do nós, do tribalismo, da comunidade, fazendo com que o convívio com outros seja algo fundamental e presente em nosso cotidiano. A falta de companheirismo pode prejudicar essas relações sociais estabelecidas entre as pessoas, contribuindo para o surgimento de conflitos.

### **Falta fazer mais exercício e ter mais lazer**

Um dos participantes relatou que a falta de exercício físico e de lazer é um fator que limita o seu dia a dia, como podemos observar em sua fala:

*[...falta de mais exercício físico, de mais lazer. (Mulher Elástico).*

É comum as pessoas possuírem diversas demandas em seu cotidiano, o que pode dificultar a realização de outras atividades

mais prazerosas, como a prática de exercícios físicos e o tempo para o lazer.

De acordo com Oliveira e Yamamoto (2014) este fator pode estar relacionado com a importância que é dada ao trabalho, sendo este uma prioridade na vida das pessoas, o que frequentemente acarreta na redução do tempo livre, como é ilustrado pelo ditado popular: “primeiro o trabalho, depois o lazer”. Este conceito também está presente na modernidade (período anterior ao que nos encontramos atualmente) onde, segundo Maffesoli (2004), o pensamento Freudiano nos estimula a adiar o prazer e o gozo para o amanhã, pois hoje a obrigação é necessária.

### **O(s) excesso(s)**

#### **Excesso de tarefas diárias**

Cinco trabalhadores apontaram o excesso de tarefas diárias como um limite do seu dia a dia, conforme é relatado pelas falas:

*[...não é a correria do dia e sim um monte de tarefas que se tem que fazer que diminui o tempo que se tem pra você assim a fazer outras coisas. (Cristal).*

*Em parte também eu acho que é o meu jeito, como eu gosto muito de trabalhar, de me sentir útil, de articular, de participar de outros projetos também, então eu acabo me enchendo de atividades. (Homem Aranha).*

*A gente faz muita atividade junta assim, a correria mesmo, a modernidade, que quando a gente vê já passou o tempo. (Vampira).*

Aqui podemos observar novamente a instantaneidade e simultaneidade do período contemporâneo (TONEELLI, 2008)

que, associado à demanda de atividades e ao ritmo de vida acelerado das pessoas (HONORÉ, 2005), se torna uma limitação no cotidiano dos indivíduos, contribuindo para o aumento do estresse e, conseqüentemente, o surgimento de enfermidades.

Nitschke (2011) ressalta este aspecto lembrando-nos da violência totalitária trazida por Maffesoli (2001), ao afirmar que os indivíduos:

(...) retornam exauridos...alguns...de trabalhar incessantemente em instituições cada vez mais perversas...cada vez mais 'eficientes'...embora com cada vez menos empregados e cada vez mais tarefas... (NITSCHKE, 2011, p. 5).

### **Carga horária de trabalho excessiva**

Dois participantes relataram que a carga horária excessiva de trabalho é um limite em seu cotidiano, como demonstram as falas a seguir:

*[...a carga horária devia ser trinta horas semanais. Isso aí eu não tenho nem dúvidas porque por mais que o cotidiano seja uma coisa de trabalhar intensamente e tal e eu gosto disso, mas eu acho que oito horas, contando com o horário de almoço mais o deslocamento é um processo de trabalho em que você fica entre nove horas e meia e dez horas envolvido com o trabalho. O certo seria a gente estar envolvido seis horas com o trabalho direto, mesmo que fosse uma parada de dez, quinze minutos, duas vezes nesse período, não vejo problema nenhum em ser assim, mas eu teria mais tempo para desenvolver outras coisas. Retomar coisas que a gente vai deixando ao longo da vida que interfere bastante depois. (Wolverine).*

*[...se todo mundo trabalhasse trinta horas a gente seria muito mais feliz. (Homem Aranha).*

As pessoas passam em média de 9 a 10 horas por dia no trabalho, se formos levar em consideração a carga horária de trabalho (8 horas diárias) e o tempo para se deslocar da casa para o trabalho e do trabalho para a casa (média de 1 a 2 horas no trânsito). Podemos dizer que este período que passamos no trabalho somado com o tempo para outras atividades essenciais da vida diária (dormir, comer, ir ao supermercado, tomar banho, etc.) dificulta a realização de outros afazeres que também são considerados importantes para os indivíduos como, por exemplo, praticar atividade física, ficar com a família, fazer trabalhos manuais, sair com os amigos ou simplesmente não fazer nada (“ociar”).

Corroborando, Araujo e Ouriques (2009, p. 114) afirmam que “A centralidade do trabalho, por sua vez, tem como consequência principal a redução significativa do tempo livre, individual e social”.

Ainda, Nitschke (2011, p. 11) provoca:

Quem sabe conquistarmos jornadas efetivas de 30 horas semanais, com salários dignos, para que não seja necessário ter vários empregos, virando noite e dia Seis horas diárias de trabalho e um turno realmente livre para que, finalmente, possamos ter mais tempo para cada um de nós, para nossas famílias, sem ser preciso terceirizarmos nossos filhos, as nossas casas, e tudo aquilo que nos é mais caro.

## **Preguiça**



A preguiça foi apontada por um dos participantes como algo que prejudica o seu cotidiano, sendo demonstrada pela seguinte fala:

*A preguiça também. Às vezes eu chego em casa e sento no sofá e fico um pouco lá vegetando. (Viúva Negra).*

Acreditamos que esta preguiça relatada pelo trabalhador não é algo tão ruim, pois todas as pessoas precisam de um momento de pausa e de um tempo para si, para não fazer nada realmente. Esta somente se torna prejudicial quando nos impede ou nos prejudica na realização das nossas atividades diárias essenciais ao nosso viver e conviver. Por outro lado, podemos indagar: preguiça ou esgotamento de tanto trabalhar?

De Masi (2000) lembra-nos da importância do ócio, chamando-nos a atenção para seu poder criativo. Maffesoli (2006), por sua vez, alerta-nos para relevância dos respiradouros em nossa vida. Como continuar a viver se não respiramos?

## **Gula**

Um dos participantes relatou que a gula é um limite presente em seu cotidiano, prejudicando o seu ser saudável, como é revelado a seguir:

*[...claro tem coisas que tipo, eu sou gulosa, eu adoro comer, isso prejudica um pouco, mas eu me controlo. (Miss Marvel).*

A alimentação em excesso ocasiona o acúmulo de gordura corporal em um nível que afeta a saúde da pessoa, acarretando em algumas alterações metabólicas, além de ser um fator de risco para o surgimento de enfermidades (WANDERLEY; FERREIRA, 2010). Por este motivo, ter uma alimentação balanceada e equilibrada é fundamental para nos mantermos saudáveis.

Entretanto, isso nem sempre é fácil, pois devido ao ritmo de vida acelerado das pessoas (HONORÉ, 2005) e ao excesso de demandas do dia a dia, é comum que estas se rendam à praticidade dos *fast food*, que, geralmente, possuem comidas altamente calóricas e condimentadas. Por isso, se faz necessário ter um controle sobre aquilo que consumimos e o quanto comemos, afinal é este alimento que trará as energias que nosso corpo necessita para realizarmos nossas atividades da vida diária.

## O trabalho

Um dos trabalhadores entrevistado revelou que considera o trabalho como um limite em seu dia a dia, pois é nele onde existe uma chance maior de surgir alguma situação estressante, conforme é relatado abaixo:

*O trabalho é o principal problema, mas não o fato de vir ao trabalho....] [...é onde tem a maior probabilidade de estresse. De ter estresse no meu dia a dia, porque não é o momento que eu estou em casa descansando, nem o momento que eu estou com a minha cachorra, ou com a minha família, ou com o meu namorado. (Ravena).*

Ao mesmo tempo em que o trabalho possui um papel fundamental na vida das pessoas, este também pode ser uma das principais causas de sofrimento mental e físico (BENDASSOLLI, 2007). De acordo com este autor, isto pode ocorrer devido às limitações que a instituição impõe ao indivíduo, impedindo a sua autorrealização e reduzindo, conseqüentemente, a sua felicidade no cotidiano, remetendo-nos a violência institucional e a violência totalitária trazida por Maffesoli (2001).

Por outro lado, “algumas pessoas acreditam que felicidade e trabalho não possuem qualquer relação, sendo antes contraditórios: feliz é quem não precisa trabalhar.” (BENDASSOLLI, 2007, p. 58). Mais uma expressão do

imaginário no cotidiano do trabalhador, remetendo-nos a origem da palavra trabalho que se relaciona com sacrifício e sofrimento.

### **Trânsito**

Dois participantes da pesquisa mencionaram o trânsito como um limite do dia a dia, conforme podemos observar pela fala a seguir:

*O que mais me traz estresse é o trânsito, por exemplo, sair de casa e vir até aqui e volta pelos congestionamentos. (Mulher Maravilha).*

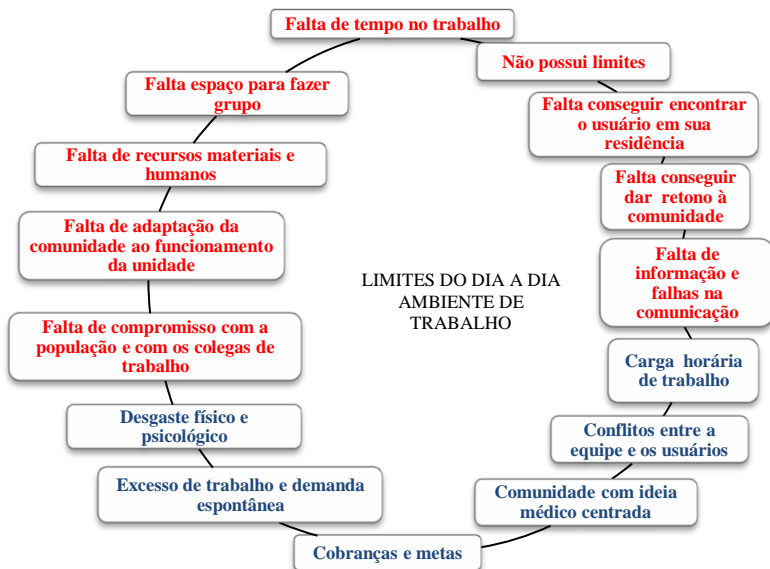
Segundo Pereira, Urushibata e Matias (2009) a população urbana se igualou à população rural já no período entre 2008 e 2009, sendo a primeira a que cresce mais rapidamente. Esta progressiva urbanização trouxe alguns problemas para as cidades do país, sendo o trânsito um dos mais visíveis.

Muitas vezes, as pessoas passam horas em filas gigantescas para chegarem às suas casas após um longo dia de trabalho ou comumente se atrasam a diversos compromissos, por conta do trânsito. Esse tempo “perdido” nos engarrafamentos contribui para o estresse do dia a dia, afetando a qualidade de vida das pessoas, conforme afirma Nitschke (2011, p. 05): “(...) o trânsito, num paradoxo, adoece tanto por sua velocidade, que pode até matar, como por sua estagnação, levando a um alto nível de estresse!”

### **Limites do dia a dia no ambiente laboral**

Com relação aos limites do cotidiano no ambiente laboral, os participantes apontaram algumas limitações, conforme é ilustrado na figura abaixo, que também nos fazem transitar, mais uma vez, entre **a falta** e **o excesso**, que se pluralizam, levando-nos a passar pelo caminho dos conflitos:

**Figura 03** – Representação gráfica dos limites do cotidiano dos trabalhadores no ambiente laboral.



**Fonte:** a autora.

### **A(s) falta (s)**

#### **Falta de recursos materiais e humanos**

Do total de participantes, oito apontaram como um limite em seu dia a dia no trabalho a falta de recursos, tanto humanos, quanto materiais, o que contribui para o aumento da estafa laboral, como demonstram as seguintes falas:

*Falta de sala, falta de profissionais, a gente passou por muita coisa. Nesses dois últimos anos mesmo foi um caos. (Vampira).*

*[...está faltando bastante colega, bastante colega afastado, então quem fica acaba se sobrecarregando. (Mulher Aranha).*

*E tendo às vezes poucos funcionários demanda que todo mundo tem que, às vezes, se matar para atender todo mundo e tu sai daqui esgotado. (Batgirl).*

*[...às vezes falta material, você quer fazer as coisas corretas, mas falta isso, como por exemplo, um lençol, falta aquilo, daí tu não pode tá acolhendo bem aquele paciente. (Mulher Gavião).*

De acordo com Beck et al. (2010), a falta de recursos humanos e materiais contribui para o sofrimento e o desgaste físico e mental do trabalhador, pois o sobrecarrega, comprometendo a qualidade de seu trabalho.

Vale destacar aqui que o desgaste físico e mental no trabalho pode gerar enfermidades, como a própria Síndrome de *Burnout*, o que repercute diretamente no bem estar da pessoa, levando-a, muitas vezes, a se afastar de seu ambiente laboral, sobrecarregando mais ainda a equipe da instituição.

### **Falta de informação e falhas na comunicação**

Quatro trabalhadores mencionaram que a falta ou as falhas na comunicação prejudicam o seu cotidiano de trabalho, como é demonstrado pelas falas abaixo:

*Parece que várias vezes que acontece esses conflitos, seja com o paciente, seja entre nós aqui profissionais, é por alguma falha na comunicação, a pessoa estava estressada e já descontou na outra e aí vai. (Homem Aranha).*

*A falta de comunicação também é um problema no ambiente de trabalho. (Ravena).*

Para Marchiori (2010) a comunicação não é apenas uma troca de informações entre as pessoas, mas sim uma ferramenta que visa o desenvolvimento das relações interpessoais, contribuindo para o desempenho dos profissionais e para a qualidade do serviço prestado.

Problemas na comunicação ou até mesmo a falta dela podem gerar conflitos e prejudicar o trabalho em equipe.

### **Falta de tempo no trabalho**

A falta de tempo no ambiente de trabalho foi apontada como um dos limites do cotidiano por quatro participantes como é ilustrado pelas seguintes falas:

*[...é ter um tempo para parar e pensar assim, tá o que eu vou fazer agora? Porque a gente acaba agindo tanto no automático, chega alguém tu atende, chega outro tu atende, que muitas vezes tu não para pra pensar no que tu tá fazendo ou no que tu vai fazer. (Mulher Aranha).*

*Tem semana que ninguém consegue parar nem para ir ao banheiro...]. (Supergirl).*

*[...você não consegue aprimorar. Às vezes me incomoda é porque eu queria estudar alguma coisa, eu queria aprimorar aquela coisa com o paciente, sabe? [...Eu gosto de estudar, eu gostaria de ter mais tempo de estudar cada paciente, cada caso. (Cristal).*

A falta de tempo nos dias atuais parece ter virado algo crônico. As pessoas estão sempre atarefadas, atrasadas e

apressadas, tentando cumprir com as obrigações, muitas vezes sobre-humanas, que o mundo do trabalho lhes impõe (ARAÚJO; OURIQUES, 2009).

Esta falta de tempo e a correria diária prejudica a qualidade do trabalho do profissional, pois, segundo Honoré (2005), em meio à vida agitada e atarefada o que predomina, geralmente, é reação e não a reflexão.

### **Falta de compromisso com a população e com os colegas de trabalho**

Dos trabalhadores entrevistados, três relataram como limite a falta de compromisso com a população e com os membros da equipe que alguns colegas de trabalho possuem como podemos ver pelas suas falas:

*Então que acho que esse compromisso com a população, com o processo de trabalho do posto é muito pequeno ainda. (Wolverine).*

*Eu acho que, parece a falta de coleguismo, a falta desse espírito de equipe de algumas pessoas assim que são um pouco displicentes em relação a esse trabalho coletivo, que acaba sobrecarregando em alguns momentos. (Homem Aranha).*

*O engajamento de todo mundo assim, com o serviço. Se alguém não tá engajado, não tá empenhado em fazer junto o que a gente precisa, sobra para os outros, então fica bem complicado. (Supergirl).*

Segundo Guimarães et al. (2011), a falta de comprometimento para com o trabalho afeta não somente a equipe de trabalho, mas também a saúde das pessoas que estão sendo assistidas.

Identificar o motivo da falta de compromisso de um profissional não é fácil, pois vários fatores individuais, coletivos e organizacionais podem estar envolvidos para que esta situação ocorra. Porém, não podemos deixar de destacar que a falta de comprometimento no trabalho pode ser o início do surgimento da Síndrome de *Burnout* (TECEDEIRO, 2010), devido à perda do sentido e da importância do trabalho para a pessoa.

### **Falta de adaptação da comunidade ao funcionamento da unidade**

A adaptação da comunidade ao funcionamento do CS foi apontada como um limite do cotidiano do trabalho por um dos entrevistados, como podemos verificar pela seguinte fala:

*Eu não diria só o excesso da demanda, porque a gente não tem uma demanda super grande assim, mas a adaptação da população a essas mudanças, o tempo de entender o fluxo, de entender os turnos. (Homem Aranha).*

O processo de adaptação a uma nova situação ou realidade é algo que leva tempo, podendo surgir, durante esse período, alguns desentendimentos entre os usuários e os trabalhadores do Centro de Saúde, contribuindo para o aumento do nível de estresse no local.

### **Falta espaço para fazer grupo**

Um dos entrevistados comentou que o ambiente de trabalho pode ser um limite, se este for inadequado para atender as necessidades da população e dos trabalhadores, como é ilustrado pela seguinte fala quando falta espaço para fazer grupo:

*[...claro com a reforma poderia ter ficado um pouquinho melhor, a gente poderia ter mais espaço para fazer grupo...]. [...a*



*gente tem uma copazinha pequenininha, a gente não consegue nem conversar direito com os colegas e tal. Mas de uma forma geral depois que eles ampliarem vai ficar bacana essa parte. (Miss Marvel).*

De acordo com a Política Nacional de Humanização do SUS (BRASIL, 2010), o ambiente deve facilitar o processo de trabalho e favorecer a otimização de recursos e o atendimento acolhedor, humanizado e resolutivo, além de valorizar alguns elementos que interagem com as pessoas, como o cheiro, a cor, a iluminação e a arte, garantindo conforto aos trabalhadores e usuários.

O ambiente laboral que não favorece o processo de trabalho e que não contribui para o acolhimento tanto do profissional, quanto do usuário, pode reduzir o nível de satisfação e a motivação das pessoas que utilizam este espaço. Deste modo, percebe-se que ao encolher os espaços do ser estar junto, há uma demanda de proximidade, ou seja, de espaços para nutrir a convivência, a ética da estética, ou seja, do sentir juntos, e da solidariedade orgânica (aquela que surge do próprio ser humano), esta interação que é da ordem do querer compartilhar, do ser preciso, enfatizando a potência, que expressa toda a cooperação e a libertação. No momento em que este estar junto é sequestrado, o poder se coloca sufocante, ou seja, o que é da ordem da dominação, vindo respaldado pela força do instituído, levando a uma solidariedade mecânica (aquela que é imposta pela instituição/sociedade), da lógica do dever ser.

Também é preciso ressaltar o impacto que a falta de espaço para fazer grupos traz no processo de trabalho, em tempos onde as grupalidades são cada vez mais incentivadas pelas políticas de saúde.

### **Falta conseguir dar retorno à comunidade**

Um dos trabalhadores relatou que um dos limites de seu cotidiano laboral é o fato de não conseguir dar um retorno, uma

resposta imediata, para a comunidade, como é revelado em sua fala:

*[...às vezes não depende só nós aqui da equipe, depende também dos outros órgãos. Por exemplo, se eu to com uma pessoa acamada e a família não tem condições de manter essa família e precisa botar em algum asilo ou alguma referência, nós não temos esse retorno porque as vagas são limitadas. Quer dizer se a gente tem um problema mental na comunidade e precisar de um tratamento às vezes, uma clínica nós não temos, isso que me deixa com essa fadiga, de não dar um retorno para a comunidade...].*  
(Estelar).

Os profissionais do CS frequentemente lidam com problemas sociais de difícil e lenta resolução (TRINDADE; LAUTERT, 2010), que dependem também do trabalho de outros órgãos municipais, estaduais e federais, além da conscientização da própria comunidade. Por esse motivo, nem sempre é possível resolver a necessidade dos usuários de forma imediata, o que pode causar sentimento de impotência no trabalhador, sendo este um dos fatores que desencadeiam o *burnout*, além de outras doenças relacionadas ao trabalho.

### **Falta encontrar o usuário em sua residência**

O fato de não encontrar o usuário em sua residência foi apontado por um dos participantes como um fator que limita o trabalho no cotidiano, como podemos ver pela fala a seguir:

*Você vai numa casa a pessoa não ta, vai em outra a pessoa não ta, então esse tempo que vou até a casa de uma pessoa e ela não ta é um tempo improdutivo. [...tem*

*as visitas domiciliares que não dá para ir daí vai acumulando. (Hope Summers).*

A falta do encontro com o usuário em sua residência é um fator que atrapalha o planejamento que aquele profissional realizou, interferindo em seu trabalho e acumulando as demandas que deve cumprir no dia a dia laboral.

### **Não possui limites**

Um dos trabalhadores entrevistados afirmou que em seu cotidiano laboral não há nada que o atrapalhe (limite), sentindo-se satisfeito com o trabalho, como é possível verificar na fala abaixo:

*[...aqui do meu trabalho não tenho o que me queixar. (Mulher Invisível).*

Aqui podemos encontrar um dos pressupostos de Maffesoli (2010): a sensibilidade relativista. Este pressuposto nos revela que tudo aquilo que nos cerca pode ser visto de maneira diferente, pois depende do olhar de quem observa. Este profissional foi o único que não apontou limites ou algo que atrapalhe o seu cotidiano de trabalho, o que nos faz refletir na habilidade que cada um possui de lidar com a própria realidade e de manter o foco nas forças (potências) de nosso dia a dia. Além disto, percebemos também a aceitação da vida de que Maffesoli nos fala.

Transfigurando, aqui a falta do limite, entendido como barreira, como algo que atrapalha, dificulta, vem potencializar o viver e o conviver.

### **O(s) excesso(s)**

#### **Cobranças e metas**

Três participantes revelaram que as cobranças, tanto por parte da coordenação quanto da própria Secretaria Municipal de Saúde, para que as metas de trabalho sejam atingidas atrapalham o dia a dia no ambiente de trabalho, como é relatado a seguir:

*[...esse negocio dessa meta também atrapalha um pouco atrapalha a gente, porque a gente não consegue conversar direito as coisas. E meio que fica só para o final do mês, naquela reunião mensal e às vezes a gente acaba esquecendo. Se não anotar tu esquece o que aconteceu para passar. (Viúva Negra).*

*[...ah tem que ter acesso, acesso, acesso e é uma coisa que eu já questioneei, ah não é assim também. Eu não quero só a quantidade, exatamente eu quero qualidade e eu acho que se eu sei que tem um monte de gente me esperando pra eu atender, eu não consigo atender com a qualidade se eu tivesse um tempo maior disponível. (Batgirl).*

A cobrança excessiva para que as metas sejam cumpridas aumenta a sobre carga de trabalho dos profissionais, causando insatisfação, burocratização do trabalho e redução do tempo para outras propostas que também são importantes, como projetos voltados para a educação das comunidades (KELL; SHIMUZU, 2010).

E num mundo que explode imagens produtivista, mecanicista vamos nos tornando cada vez mais máquinas...cada vez mais produtivas, cada vez menos humanos...expressando a soberania de uma tecnologia cada vez mais dura! E é assim que não oxigenamos o nosso viver e o nosso conviver! É assim, que talvez, vamos morrendo homeopaticamente, e,

paradoxalmente, continuando vivos!  
(NITSCHKE, 2011, p. 4).

### **Carga horária de trabalho**

Dois trabalhadores comentaram que a carga horária de trabalho é algo que prejudica o seu dia a dia, conforme é possível observar nos relatos abaixo:

*E fica muito saturado em estar aqui na unidade nove horas e meia por dia, num processo de trabalho que é médico centrado ainda. (Wolverine).*

*[...se a gente pudesse trabalhar seis horas por dia acho que a gente seria muito mais feliz e iria produzir muito mais. (Homem Aranha).*

As pessoas normalmente passam grande parte dos seus dias no ambiente laboral, o que reduz o tempo para outras atividades do cotidiano, como ficar com a família, praticar atividade física, ir ao supermercado, sair com os amigos, etc.

Segundo Araújo e Oriques (2009), a redução da carga horária de trabalho pode ser uma alternativa para transformar o trabalho em uma atividade prazerosa, além de contribuir para que a pessoa tenha mais tempo livre.

No entanto, de acordo com os autores recém citados, esta redução da carga horária de trabalho é algo complicado, pois “(...) a organização atual de trabalho é aquela que privilegia o trabalho em tempo integral, ou seja, aquele trabalho (heterônomo) que ocupa grande parte do dia do trabalhador.” (ARAÚJO; OURIQUES, 2009, p. 119).

### **Excesso de trabalho e demanda espontânea**

Cinco trabalhadores revelaram que o excesso de trabalho e a demanda espontânea na unidade são fatores que limitam o seu cotidiano laboral, conforme é relatado pelas falas a seguir:

*[...da demanda que acaba engolindo a gente...]. [...você acaba sendo mais um robô do que um ser que pensa. Não pode ta mandando todo mundo embora, os pacientes. A gente precisa ta avaliando tal, mas eu acho que essa metodologia de trabalho que não se pode mandar ninguém embora, que tem que atender todo mundo e vem gente de todos os postos e nós temos que avaliar para ver se pode mandar embora, se não pode...]. Então acho que esse modelo acaba sobrecarregando e eu acredito que é esse modelo que está fazendo as pessoas se afastarem. [...cada vez mais está acontecendo da sobrecarga e os funcionários estão se afastando, por sobrecarga mesmo. (Mulher Aranha).*

*[...é complicado no sentido de demanda espontânea, essa demanda a todo o momento. Então a todo o momento, um profissional ou dois que tem que ficar atentos para ver se alguém chegou e precisa ser acolhido.[...sobrecarga de trabalho mesmo assim, a quantidade de pacientes...]. Dificilmente a gente tem conseguido se programar aqui. [...as demandas espontâneas assim são mais complicadas. (Supergirl).*

Segundo informações do Caderno de Atenção Básica (BRASIL, 2011, p. 19) o acolhimento pode ser definido como “uma prática presente em todas as relações de cuidado, nos encontros reais entre trabalhadores de saúde e usuários, nos atos de receber e escutar as pessoas, podendo acontecer de formas variadas.” Ele é uma forma de inclusão dos usuários, com a

finalidade de atender a necessidade do mesmo, através da escuta qualificada (BRASIL, 2001).

A maneira como este acolhimento ocorre varia de acordo com cada Centro de Saúde, sendo necessário que a equipe da unidade se organize e reflita à respeito sobre como esta demanda espontânea deve acontecer para atender as necessidades da comunidade (BRASIL, 2011).

O acolhimento não é uma consulta propriamente dita, mas na prática é o que comumente ocorre, tanto é que muitos profissionais chamam esta escuta qualificada de “consulta do acolhimento”.

Por melhor e mais inclusivo que este tipo de atendimento seja, acreditamos que essa demanda espontânea tenha um lado ruim para a saúde do profissional do CS, pois graças a ela, por vezes, fica difícil de organizar a rotina do trabalho, além de que não há um limite de atendimento, simplesmente as pessoas vão chegando à unidade e os trabalhadores (normalmente os enfermeiros) precisam dar conta de realizar o acolhimento. Esta sobrecarga de trabalho, associada com a falta de planejamento, aumentam o nível de estresse na unidade, o que pode desencadear o *burnout* (TECEDEIRO, 2010).

### **Desgaste físico e psicológico**

O desgaste físico e psicológico surgiu na fala de um dos participantes, como podemos observar a seguir:

*Essa síndrome (burnout) eu já peguei já, é por isso me tiraram do posto que eu tava. Por estresse e esgotamento. (Tempestade).*

A correria e o excesso de demandas do dia a dia podem fazer com que a pessoa entre em *burnout*, que é justamente esse esgotamento físico e psicológico ocasionado pelo estresse constante e diário do ambiente de trabalho (TECEDEIRO, 2010).

Trigo, Teng e Hallak (2007) afirmam que o *burnout* compromete a saúde do indivíduo de tal forma que mesmo

precisa ausentar-se de seu trabalho ou até mesmo ser transferido para outro local, como foi o caso desta participante.

Entretanto, de que adianta se ausentar do trabalho ou mudar de local se, na maioria das vezes, o processo de trabalho e as demandas continuam as mesmas? Neste caso é somente uma questão de tempo para que a pessoa entre em *burnout* novamente.

### **Comunidade com ideia médico centrada**

O fato de a comunidade ter uma ideia médico centrada surgiu na fala de um dos participantes do estudo, sendo um limite em seu cotidiano, como podemos observar a seguir:

*Mas as pessoas ainda têm a ideia muito médico centrado. Então elas vêm “eu quero médico, eu tenho dor e não posso esperar”, e isso tu tem que tentar resolver na hora, e acaba emperrando no acolhimento se há vaga de médico ou não, se tu vai ter que dizer não para o paciente ou encaminhar para outro lugar porque aqui não tem mais vaga, não tem mais capacidade de atendimento. (Supergirl).*

A ideia médico centrada da comunidade dificulta a agilidade dos atendimentos prestados na unidade, pois muitas queixas relatadas pelos usuários poderiam ser resolvidas pelo próprio enfermeiro, ou por outro membro da equipe multiprofissional, dependendo da sua natureza, sem que houvesse a necessidade de esperar pelo médico (MEDEIROS et al., 2010). Assim, encontramos com aspectos de nossa cultura que estão sedimentados há muito tempo, transpirando a força do mundo imaginal no cotidiano mais uma vez. Este imaginário começa a ser transfigurado aos poucos, mas toda mudança de comportamento, não se dá de um momento para outro, ocorrendo a médio e longo prazo.

### **Conflitos entre a equipe e os usuários**



Dez participantes do estudo relataram os conflitos que surgem no ambiente de trabalho, sejam eles entre a equipe ou com os usuários, como algo que atrapalha o cotidiano laboral, conforme podemos observar nas falas a seguir:

*[...ao invés de cada um se ajudar, não, o pessoal fica um afundando o outro. Ao invés de ser uma coisa benéfica não, acaba sendo uma coisa negativa. [...tu fica o dia inteiro presa no serviço, com alguns pacientes mal humorados, alguns pacientes chatos, a equipe às vezes não ajuda...]. (Tempestade).*

*Olha, é relativamente comum assim, eu acho que toda a semana a gente vê, não talvez assim tão grave assim de quebrar alguma coisa, mas uma voz mais alta, alguém que esperou um pouquinho mais e saiu xingando, então eu diria que toda a semana acontece uma situação assim. (Homem Aranha).*

*Agora eu sei que tem problemas bem sérios que impedem a relação, travam o trabalho e aí causa desconforto entre todo mundo, causa uma angústia, algumas coisas assim. Que é o contato todos os dias, oito horas por dia com aquelas pessoas e se tu não se dá bem com elas, provavelmente não vai ser prazeroso o teu trabalho. (Supergirl).*

*Faz tempo que a gente não é uma equipe unida. [...mudança de coordenação, depois a gente tava com dificuldade de estrutura física, depois trocaram todos os médicos, trocaram como fazer o acolhimento, isso mudou muito a equipe.*

*Daí começou uma disputa entre categorias, que eu acho que foi o que mais dissolveu. (Vampira).*

Zanelli (2010) afirma que desde a exploração instalada durante a revolução industrial, há mais de 200 anos, as exigências no ambiente laboral têm aumentado o nível de estresse e os danos à saúde dos trabalhadores. Todo esse estresse gerado no trabalho pode acarretar em conflitos, tanto entre a própria equipe, quanto com os usuários da unidade.

Segundo Guerra et al. (2011, p. 02):

Os conflitos relacionam-se às inquietações que fazem parte da natureza do homem, dentre elas a defesa dos seus propósitos, o qual, para alcançá-los, se utiliza de mecanismos que possibilitam o controle do ambiente físico e das relações que o envolvem, mesmo presumindo que isso possa resultar no inesperado.

Podemos entender, dessa forma, que onde há duas ou mais pessoas os conflitos podem surgir devido à divergência de ideias e do modo de ser de cada um. Entretanto, Guerra et al. (2011), destaca ser importante realizar uma reflexão madura sobre a origem dos conflitos e dos aspectos que contribuem para a sua instalação, bem como reconhecer a importância da abordagem interdisciplinar no tratamento desse tipo de situação, para que assim ocorra uma melhora no ambiente organizacional.

Enfim, percebemos que os excessos sequestram aspectos do viver, como lazer, exercícios, e companheirismo, ou seja, na carona do instituído, sufocando o instituinte, e podendo levar ao *burnout* já que foram subtraídos do cotidiano, este querer viver, numa hipóxia da ética da estética, trazida por Maffesoli (2010).

## CONCLUSÃO

Com este estudo foi possível identificar os limites que os trabalhadores de um Centro de Saúde possuem em cotidiano, tanto no contexto pessoal de vida, quanto no profissional.

Os limites (aquilo que prejudica) do cotidiano que apareceram com mais frequência foram: a falta de tempo, saber administrar o tempo e os conflitos entre a equipe e os usuários.

Algo que nos chamou a atenção foi o fato de a quantidade dos limites do dia a dia do trabalho trazidos pelos profissionais serem quase o dobro dos limites do cotidiano em geral apontados pelos mesmos. Isso nos faz pensar que é no ambiente de trabalho que surge a maior parte dos fatores que prejudicam o cotidiano dessas pessoas. Deste modo, há a necessidade de serem realizadas ações voltadas para a Promoção da Saúde que, resgatando a Carta de Ottawa, envolvam o desenvolvimento das suas habilidades individuais, que fortaleçam o viver em grupo, criando ambiente favoráveis, reorganizando nossos serviços de saúde e, deste modo, provocando novas políticas que afetivamente e efetivamente cuidem do trabalhador e de sua saúde, destacando a valorização do trabalhador em seu ambiente laboral, contribuindo, desta forma, para a satisfação do profissional, para a qualidade de seu trabalho e para a prevenção da Síndrome de *Burnout* no cotidiano.

Beck et al. (2010, p. 494) coloca que “é imprescindível que a organização do trabalho construa coletivamente medidas de promoção à valorização e o reconhecimento dos seus trabalhadores, o que poderá contribuir no sentimento de satisfação e alegria no desempenho das atividades.”

## REFERENCIAS

ALBORNOZ, Suzana Guerra. Tempo livre e humanização: dúvidas e esperanças ante as novas possibilidades de lazer. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 13, n. 01, p.89-101, mar. 2010. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cpst/v13n1/v13n1a08.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2014.

ALBUQUERQUE, Francisco José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, João Lins de Araújo. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais da Estratégia de Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 03, p.542-549, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 03 nov. 2014.

ARAÚJO, Gustavo Pinto de; OURIQUES, Helton Ricardo. Estudo sobre o trabalho e o tempo livre no capitalismo contemporâneo: Uma abordagem empírica. **Actabscientiarum**, Maringá, v. 31, n. 02, p.113-121, abr. 2009.

AWA, Wendy L.; PLAUMANN, Martina; WALTER, Ulla. Burnout prevention: A review of intervention programs. **Elsevier**, Shannon, v. 78, n. 00, p.184-190, mar. 2010.

BECK, Carmem Lúcia Colomé *et al.* Fatores que favorecem e dificultam o trabalho dos enfermeiros nos serviços de Atenção à Saúde. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 03, p.490-495, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v14n3/v14n3a09.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2010.

BENDASSOLLI, Pedro F. Felicidade e Trabalho. **Fator Humano**, São Paulo, v. 06, n. 04, p.57-61, jul. 2007.

BETANCUR, Andrea et al. Síndrome de Burnout en trabajadores del sector salud. **Revista Ces Salud Pública**, Medellín, v. 03, n. 02, p.184-192, jul. 2012. Disponível em: <[http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica](http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica)>. Acesso em: 03 nov. 2014.

BORGES, Livia de Oliveira; YAMAMOTO, Oswaldo H. Mundo do Trabalho: Construção Histórica e Desafios Contemporâneos.

In: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt (Org.). **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. p. 01-615.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Acolhimento à demanda espontânea**. Brasília: Editora MS, 2011. 56 p. 01 v. Disponível em:  
<[http://www.medlearn.com.br/ministerio\\_saude/atencao\\_basica/cadernos\\_atencao\\_basica\\_28\\_acolhimento\\_demanda\\_espontanea.pdf](http://www.medlearn.com.br/ministerio_saude/atencao_basica/cadernos_atencao_basica_28_acolhimento_demanda_espontanea.pdf)>. Acesso em: 28 out. 2014.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. **Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em:  
[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ambiencia\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ambiencia_2ed.pdf). Acesso em: 28 de out. 2014.

DE MASI, Domenico. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

FONTES, Arlete Portella; NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica Sanches. Enfrentamento de Estresse no Trabalho: Relações entre Idade, Experiência, Autoeficácia e Agência. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 30, n. 03, p.620-633, mar. 2011. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v30n3/v30n3a13.pdf>>. Acesso em: 31 out. 2014.

GUERRA, Soeli Terezinha et al. O conflito no exercício gerencial do enfermeiro no âmbito hospitalar. **Rev. Latino-am. Enfermagem**, São Paulo, v. 19, n. 02, p.01-08, mar. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt\\_19.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/pt_19.pdf)>. Acesso em: 27 out. 2014.

GUIMARÃES, Amanda Troca et al. Gerenciamento do pessoal de enfermagem com estabilidade no emprego: percepção de enfermeiros. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 64, n. 05, p.905-911, set. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n5/a16v64n5.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2014.

KELL, Maria do Carmo Gomes; SHIMIZU, Helena Eri. Existe trabalho em equipe no Programa Saúde da Família? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 01, p.1533-1541, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15s1/065.pdf>>. Acesso em: 28 out. 2014.

PEREIRA, Pedro Augusto Fonseca; URUSHIBATA, Alexandre Massaharu; MATIAS, Eduardo Yada. Um olhar crítico sobre o sistema de trânsito na UNICAMP. **Revista Ciências do Ambiente [On-Line]**, São Paulo, v. 05, n. 01, p.01-09, jun. 2009. Disponível em: <http://www2.ib.unicamp.br/revista/be310/index.php/be310/article/viewFile/174/127>. Acesso em: 26 out. 2009.

HEIDEMANN, Ivonete T. S. Buss. **Possibilidades e limites para implantação da política de promoção da saúde na atenção básica: investigação de questões problemas**. Projeto de Pesquisa, (Edital MCT/CNPq N° 014/2011) – Núcleo de Extensão e Pesquisa em Enfermagem e Promoção da Saúde - NEPEPS. Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2011.

HONORÉ, Carl. **Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade**. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Record, 2005.

MARCHIORI, Marlene. Os desafios da comunicação interna nas organizações. **Conexão - Comunicação e Cultura**, Caxias do Sul, v. 09, n. 17, p.145-159, jul. 2010. Disponível em:

<<http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/conexao/article/viewFile/466/388>>. Acesso em: 28 out. 2014.

MAFFESOLI, Michel. **Notas sobre a pós-modernidade: o lugar faz o elo**. 1. ed. Rio de Janeiro: Atlântica: 2004.

\_\_\_\_\_, Michel. **O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006. p. 320.

\_\_\_\_\_, Michel. **A violência totalitária, ensaio de antropologia política**. Porto Alegre: Sulina, 2001. 312 p.

\_\_\_\_\_, Michel. **O conhecimento comum – introdução à sociologia compreensiva**. Tradução: Aluisio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

\_\_\_\_\_. **A transformação do político: a tribalização do mundo**. Tradução: Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 1997.

MARTINS, Júlia Trevisan; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz; BOBROFF, Maria Cristina Cescatto. Prazer e sofrimento no trabalho da equipe de enfermagem: reflexão à luz da psicodinâmica Dejouriana. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 44, n. 04, p.1107-1111, maio 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/36.pdf>>. Acesso em: 31 out. 2014.

MEDEIROS, Flávia A. et al. Acolhimento em uma Unidade Básica de Saúde: a satisfação do usuário em foco. **Rev. Salud Pública**, Bogotá, v. 12, n. 03, p.402-413, jun. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsap/v12n3/v12n3a06>>. Acesso em: 28 out. 2014.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. Pensando o nosso cotidiano contemporâneo e a promoção de famílias saudáveis. v. 06, supl. 01 Maringá: **Revista Ciência e Cuidado Saúde**, 2007.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. Repensando nosso cotidiano contemporâneo para promover seres e famílias saudáveis: maneiras de viver...caminhos para cuidar em Enfermagem. In: AULA INAUGURAL PROFERIDA NO CURSO DE ENFERMAGEM DA UDESC, 01, 2011, Palmitos. **Aula inaugural**. Palmitos: Ceo - Udesc, 2011. p. 01 - 13.

TECEDEIRO, Miguel. Estudo exploratório sobre *burnout* numa amostra portuguesa: o narcisismo como uma variável preditora da síndrome de *burnout*. v. 28 n. 02, Lisboa: **Aná Psicológica**, 2010. p 311-320. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v28n2/v28n2a06.pdf>. Acesso: 03 mar. 2013.

TONELLI, Maria José. Sentidos do tempo e do tempo de trabalho na vida cotidiana. **O&S** [Online], v. 15, n. 45, p. 207-217, abr. 2008. Disponível em: <http://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/10960/7886>. Acesso em: 26 de out. 2014.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime E. Cecílio. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. v. 34 n. 05, São Paulo: **Revista de Psicologia Clínica**, 2007. p. 223-233. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a04v34n5.pdf), acessado dia 16 de março de 2013.

TRINDADE, Letícia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de Burnout entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 44, n. 02, p.274-279, mar. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>. Acesso em: 28 out. 2014.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde**



**Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 01, p.185-194, mar. 2010.

Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a24v15n1.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2014.

ZANELLI, José Carlos. **Estresse nas organizações e trabalho**: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010. 128 p.

### **6.3. MANUSCRITO 03 – POTÊNCIAS DO QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DO *BURNOUT***

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>  
Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva, cujo objetivo foi identificar as potências do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) localizado no município de Florianópolis, região sul do Brasil, para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout*. Foram entrevistados 18 trabalhadores do Centro de Saúde, sendo estes de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, por meio de um roteiro, contendo como questão norteadora: “Que forças você possui para enfrentar as possíveis dificuldades que surgem em seu trabalho e no dia a dia?”. Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, e analisados à luz das noções e dos

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como suas noções sobre a pós-modernidade. Como resultado, encontramos 24 dimensões que abordam as potências do cotidiano dos trabalhadores para promover a saúde e prevenir o *burnout*, envolvendo o ter, o ser e o saber, sendo organizadas nas categorias: potências do dia a dia, no contexto geral de vida; e potências do dia a dia, no ambiente de trabalho. Conclusão: enfatizamos a importância de serem elaboradas ações que busquem instigar essas potências presentes no cotidiano dos trabalhadores dos Centros de Saúde, por favorecerem o desenvolvimento das habilidades destes profissionais para lidarem com os agentes estressores do dia a dia, promovendo, dessa forma, a sua saúde e prevenindo a Síndrome de *Burnout*.

**DESCRIPTORIOS:** Atividades Cotidianas; Saúde do Trabalhador; Síndrome de *Burnout*; Promoção da Saúde.

## INTRODUÇÃO

Segundo Porto e Tamayo (2008), o trabalho é algo fundamental para a identidade social das pessoas, além de ser um meio importante para o alcance de metas individuais, bem como para a própria sobrevivência dos seres humanos.

No entanto, devido ao capitalismo e a sua crescente necessidade de lucro, o mundo do trabalho foi se tornando cada vez mais cruel e estressante para o trabalhador (DEJOURS, 1992), o que acarretou no surgimento de algumas doenças jamais diagnosticadas antes, como a Síndrome de *Burnout* (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

A Síndrome de *Burnout* está associada ao estresse constante e diário do ambiente de trabalho, sendo caracterizada como um estado de esgotamento físico e emocional intimamente ligado ao trabalho (ALBUQUERQUE; MELO; NETO, 2012).

Tecedeiro (2010) revela que esta síndrome é composta por três dimensões-chaves: Exaustão Emocional (esgotamento dos recursos emocionais do indivíduo, incapacitando o profissional de doar-se integralmente ao trabalho), Despersonalização

(distanciamento afetivo, indiferença emocional ou insensibilidade do profissional para com os outros) e Baixa Realização Pessoal (diminuição dos sentimentos de competência e prazer associados ao trabalho).

Indivíduos que atuam em profissões de ajuda comumente estão sujeitos a altas taxas de *burnout*, por esse motivo, há uma crescente preocupação nas organizações com a qualidade de vida e com a saúde física e mental de seus trabalhadores, pois a Síndrome de *Burnout* pode ocasionar uma série de repercussões negativas, tanto no ambiente de trabalho, quanto na vida pessoal. (FRANCO et al. 2011).

De acordo com Trindade e Lautert (2010) os profissionais que atuam nos Centros de Saúde estão expostos a diversos desafios e estressores no ambiente de trabalho, necessitando desenvolver habilidades para atender à comunidade, além do exercício do autocuidado. Quando não há um olhar atendo para a Promoção da Saúde destes trabalhadores, estes podem desenvolver o *burnout*.

Em se tratando de Promoção da Saúde, esta é vista atualmente como uma forma de interpretar as necessidades quotidianas de saúde das pessoas, tanto no aspecto coletivo, quanto no individual, compreendendo a saúde como produção social e destacando a importância dos determinantes socioeconômicos, além de observar o ser humano de modo abrangente (RODRIGUES; RIBEIRO, 2012).

Durante nossa atividade prática com os profissionais de um Centro de Saúde (CS) localizado no município de Florianópolis, observamos o cansaço e o desgaste diário presente no quotidiano destes trabalhadores em seu local de trabalho. Vale destacar que, segundo Nitschke (2007), o quotidiano pode ser definido como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável

e adoecer, pontuando, seu ciclo vital (NITSCHKE, 2007, p. 24).

Neste movimento de viver do ser humano está a potência que, de acordo com Maffesoli (2001), é a força que vem de dentro de cada pessoa, sendo da ordem da libertação e da cooperação, distinguindo-se do poder que é da ordem da dominação. Entendemos que a potência é o que ajuda os seres humanos a enfrentarem as dificuldades e ameaças ao bem viver presentes no dia a dia, contornando as adversidades, estando vinculada à sensibilidade e à ética da estética, ou seja, o sentir junto.

Deste modo, surgiu a seguinte pergunta: quais as potências que os trabalhadores de um Centro de Saúde possuem para promover a saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano?

Assim, esta pesquisa tem como objetivo identificar as potências do cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde, localizado no município de Florianópolis, região sul do Brasil, para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout*.

## **METODOLOGIA**

O presente artigo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva. A pesquisa exploratória descritiva tem a intenção de tornar a questão problema mais explícita, objetivando a descoberta de intuições ou o aprimoramento de ideias, bem como descrever determinado aspecto de uma população ou fenômeno (FIGUEIREDO, 2008).

Este estudo foi realizado com os trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. Foram entrevistados 18 trabalhadores da unidade de saúde em questão, que aceitaram fazer parte da pesquisa, de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, no período de abril a maio de 2014, por meio de um roteiro, contendo informações sobre os participantes (nome fictício, sexo, idade, profissão, carga horária semanal de trabalho, tempo de profissão, estado conjugal e se possui filhos), bem como a questão norteadora: “Que forças você possui para enfrentar as possíveis dificuldades que surgem em seu trabalho e no dia a dia?”.

Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, onde cada tópico foi separado e guardado. Identificamos as palavras-chaves e categorias, sintetizando a classificação pelos temas mais relevantes e ressaltando os aspectos comuns e repetitivos, assim como aqueles que são diferentes e trazem algo importante da realidade. A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como suas noções sobre a pós-modernidade.

Com a finalidade de preservar o anonimato dos participantes, foi dada a eles uma lista contendo nomes de Super Heróis e Heroínas das histórias em quadrinhos, para que escolhesse um nome fictício a ser utilizado neste estudo. Os trabalhadores foram nomeados desta forma, pois assim como os Super Heróis e Heroínas, estes profissionais dedicam boa parte de seu tempo preservando a saúde e a vida das pessoas, cada um utilizando habilidades (“super poderes”) e conhecimentos específicos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Catarina e pela Prefeitura Municipal de Florianópolis, sob o protocolo de nº 28293314.9.0000.0121. Os participantes deste estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Dos dezoito participantes desta pesquisa, dezesseis são mulheres e dois são homens, com faixa etária entre 22 e 53 anos, com tempo de profissão variando entre 02 e 32 anos e carga horária semanal de trabalho entre 30 a 88 horas.

Com relação ao estado civil, onze sujeitos são casados, quatro são solteiros e três possuem união estável, onze possuem filhos e sete não possuem.

Foram encontradas ao todo vinte e quatro dimensões que expressam as potências que os trabalhadores do Centro de Saúde possuem para promover a sua saúde e prevenir do *burnout* no cotidiano. Estas dimensões foram organizadas da seguinte forma:

- Potências do dia a dia no contexto geral da vida – tendo uma família; ter fé e pensamento positivo com espiritualidade; ter meta, organização e objetividade; ser sereno e tolerante; enfrentar as dificuldades; atividade física; ter tempo: um momento de pausa; contato com a natureza e com as pessoas; manter o equilíbrio físico e mental; ter autoanálise: limpar a mente; saber conviver com as pessoas, ser imparcial e saber ouvir; ter boa condição financeira; e morar próximo ao local de trabalho.
- Potências do dia a dia no ambiente de trabalho – companheirismo e relações no trabalho; ter gosto pelo que faz: ver a importância da profissão; ter foco no trabalho e realizar o trabalho da melhor forma possível; ter o retorno dos pacientes; não levar problemas do trabalho para os momentos de folga; ter boa saúde (mental e física) e energia para o trabalho; a ambiência no local de trabalho; ter responsabilidade; o trabalho intelectual; flexibilidade de horário; e saber quando dizer não.

A seguir, iremos discutir de forma mais detalhada das categorias encontradas.

### **Potências do dia a dia no contexto de geral de vida**

Com as respostas que os participantes nos deram sobre as potências do dia a dia, no contexto geral da vida, para promover a saúde e prevenir o *burnout*, foram levantadas treze noções-expressões, que transitam pela ordem **do ter**, **do ser**, e **do saber**, conforme é demonstrado pela figura abaixo:

**Figura 04** – Representação gráfica das potências do cotidiano dos trabalhadores no contexto geral de vida.



**Fonte:** a autora.

## O Ter

### **Tendo uma família**

Do total de entrevistados, nove trabalhadores revelaram que a família é potência em seu cotidiano, conforme podemos observar nos relatos a seguir:



*[...o meu porto seguro é a minha família.  
(Mulher Maravilha).*

*Uma coisa que me incentivar muito a não  
desistir de muitas coisas é a minha  
família. Meu marido, meus filhos, meus  
netos. Que eu acho que a gente tendo uma  
família unida, eu acho que a gente vence  
qualquer coisa. (Mulher Invisível).*

A família pode ser definida como “um sistema composto de vínculos afetivos, sociais e econômicos, os quais compõem uma dinâmica específica.” (SILVA et al., 2010a, p. 360).

A dinâmica familiar pode sofrer algumas modificações, de acordo com o momento de vida que cada um de seus membros, o que exige habilidades de adaptação para lidar com essas situações momentâneas (SILVA et al., 2010a).

Segundo Gutierrez e Minayo (2010) a família tem um papel fundamental na construção de cuidados essenciais à saúde dos indivíduos, que vão desde as interações afetivas (necessárias para o desenvolvimento da saúde mental e da personalidade), até a aprendizagem da realização das atividades da vida diária (alimentação, higiene, etc.). Outro estudo já apontava que a “família é quem cuida” (Nitschke, 1999), mostrando a importância da família quando se pensa em promover seres saudáveis.

Sendo assim, podemos dizer que a família é a nossa base, o nosso ponto de referência e a nossa maior potência, força, que nos ajuda a enfrentar as dificuldades do dia a dia. Entretanto, não podemos esquecer que se a família se caracteriza por laços de afeto, traz consigo sua ambiguidade, expressando uma aproximação-distanciamento, amor e ódio (NITSCHKE, 1999).

Sendo assim, podemos dizer que a família é a nossa base, o nosso ponto de referência e a nossa maior potência (força), que nos ajuda a lidar com as dificuldades do dia a dia. Entretanto, não podemos esquecer que se a família se caracteriza por laços de afeto, traz consigo sua ambiguidade, expressando uma aproximação-distanciamento, amor e ódio (NITSCHKE, 1999).

Os vínculos afetivos, ou laços de afeto, como referiu Nitschke (1999) nos trazem também outros membros para compor a tribo familiar que pode potencializar e fortalecer o ser humano como, por exemplo, os animais:

*Meu cachorro, saber que chegando em casa tem alguém me esperando. [...a única coisa que me dá uma alegria no dia é ver meu cachorro pulando em mim e feliz por eu ter chegado em casa. (Tempestade)*

### **Ter fé e pensamento positivo com espiritualidade**

Seis participantes apontaram como potência de seu dia a dia, no contexto geral, a fé em Deus e a questão da espiritualidade, como demonstram as seguintes falas:

*Uma coisa que eu sempre tenho comigo é ter muita fé. Fé em Deus e pensamento positivo. Que não adianta você ficar o dia todo se lamentando e se levantar e se deitar se lamentando e se queixando e não ter um pensamento positivo. (Mulher Invisível).*

*[...eu frequento o centro espírita, porque eu sou espírita então é o que me ajuda a equilibrar um pouquinho. (Mulher Elástico).*

*[...e para me dar assim uma sensação de bem estar, de alívio, é a meditação é o contato com Deus, com espiritualidade. (Mulher Maravilha).*

Para Bertachini e Pessini (2010, p. 316), “A espiritualidade se orienta pela experiência do encontro vivo com Deus. Esse encontro sempre novo e inspirador é vivido como gerador de

sentido, entusiasmo de viver e transcendência.” Com base nesses autores, podemos dizer que a fé e a espiritualidade contribuem para a superação de dificuldades do dia a dia das pessoas, além de auxiliarem na busca da potência, esta força que vem de dentro no dizer de Maffesoli (2001).

### **Ter meta, organização e objetividade**

Ter uma meta de vida, ser objetivo e organizado, surgiu na fala de três trabalhadores como uma potência de seu dia a dia, conforme é relatado abaixo:

*[...se você quiser ter uma meta para você fazer, ah eu quero isso para minha vida, eu quero isso para você estar bem de saúde, acho que não tem muito atrapalha, que depende mais é da gente. [...eu acho que tudo depende da organização. Não adianta querer que os outros façam as coisas para você e você não fazer nada. (Mulher Invisível).*

*Eu sou bem objetiva. Eu sou uma pessoa que se eu tenho que fazer eu faço na hora. Eu acho que isso me ajuda muito. (Miss Marvel).*

A organização, a meta e a objetividade são descritas aqui pelos participantes como fatores que auxiliam na Promoção da Saúde e no seu ser saudável. Entendemos que ter objetivos de vida é importante e necessário para o cotidiano das pessoas, pois traz sentido à sua existência. Já a organização e a objetividade contribuem para a realização dessas metas.

### **Enfrentar as dificuldades**

Ter a habilidade de enfrentar as dificuldades do dia a dia surgiu como potência na fala de três trabalhadores, podendo ser observado pelos relatos abaixo:

*[...é você lutar, é você enfrentar a situação. Lutar contra, que acontece na vida da gente, porque acontece de tudo, tanto coisa boa, como coisa ruim, mas você não pode desanimar, você tem que lutar. (Mulher Invisível).*

*[...eu acho que com a experiência do dia a dia a gente vai aprendendo muita coisa, vai aprendendo a ser forte, a superar um monte de coisa. (Vampira).*

É comum em nosso cotidiano nos deparamos com problemas e árduas situações, como perdas, dificuldades financeiras, adoecimento, entre outros. Esses momentos difíceis fazem parte da vida das pessoas e que, apesar de ruins, normalmente nos trazem grande aprendizado. Por esse motivo, ao enfrentar e buscar uma solução para essas dificuldades (limites) adquirimos conhecimento e sabedoria para lidar com elas.

### **Atividade física**

A prática de atividade física foi apontada como uma potência do cotidiano de três participantes como é relatado a seguir:

*O exercício ajuda, quando eu faço...]. (Viúva Negra).*

*[...o que me ajuda assim, a minha tentativa de disciplina de praticar atividade física. (Homem Aranha).*

Silva et al. (2010b) afirmam que o exercício físico, além de ser uma forma de lazer, é também um método eficaz para

restaurar a saúde (física e mental) dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e dos estudos trazem para a vida das pessoas, atuando como um respiradouro. Desse modo, a prática diária de atividade física contribui para a qualidade de vida das pessoas, reduzindo o surgimento de algumas enfermidades relacionadas ao sedentarismo, como alterações cardiovasculares e metabólicas (SILVA et al., 2010b).

### **Ter tempo: um momento de pausa**

Ter tempo e um momento de pausa no dia a dia para realizar atividades prazerosas, ou simplesmente para não fazer nada, foi apontado por três trabalhadores conforme é possível observar em suas falas:

*[...pausa para não fazer nada, nem nada mesmo, nem olhar a televisão. (Viúva Negra).*

*[...eu tento buscar nas horas vagas momentos de lazer, de descanso. (Supergirl).*

Em meio à instantaneidade e a simultaneidade da vida cotidiana (TONELLI, 2008), atrelado ao ritmo de vida acelerado das pessoas (HONORÉ, 2005), a necessidade de ter tempo e um momento no dia a dia para realizar atividades prazerosas e recarregar as energias é fundamental para a saúde e o bem estar das pessoas, possibilitando-as viver de uma maneira mais plena o instante eterno (MAFFESOLI, 2004), que é aqui e agora.

É sempre pertinente resgatar De Masi (2001) quando destaca a importância do ócio, chamando-nos a atenção para seu poder criativo. Maffesoli (2006), por sua vez, alerta-nos para relevância dos respiradouros em nossa vida. Como continuar a viver se não respiramos?

Os trabalhadores de outra instituição onde interagimos através de micro oficinas do Projeto Ninho para promover a saúde e prevenir o *burnout*, refletindo sobre o cotidiano já nos

ensinaram que pequenas pausas nos trazem grandes reforços, validando nosso cuidado focado na razão sensível (NITSCHKE e MICHELIN, 2013).

### **Contato com a natureza e com as pessoas**

Dois participantes comentaram que uma das potências de seu cotidiano é o contato com a natureza e com as pessoas que possuem afinidade ou que gosta de estar próximo, como é ilustrado pelas falas:

*[...contato direto com a natureza e com as pessoas, que me fazem muito bem aquela troca de energia. (Fênix).*

*[...se você tem uma pessoa que te passa uma energia boa e parceira, essa pessoa seria um, porque nem todo o dia tu tas bem, então a troca de uma pessoa que sabe que se tu contar com ela vais ter um abraço amigo, um olhar, um carinho, uma atenção. (Estelar).*

O contato com a natureza e com as pessoas que gostamos possibilita a troca de energia positiva e reenergiza nosso ser, nos dando força, potência, para interagir no cotidiano, podendo ser considerado também como um respiradouro, o que contribui para o equilíbrio físico e mental dos indivíduos.

Maffesoli (2007) também nos chama atenção para a importância da natureza no interagir do ser humano em tempos pós-modernos. Agora o ser humano busca não ser mais o dominador, relativizando com sua posição original, vendo a natureza como parceira, reforçando a ética da estética, ou seja, o sentir junto. O autor ainda nos instiga falando-nos da naturalização da cultura e da culturalização da natureza.

### **Manter o equilíbrio físico e mental**

Buscar manter o equilíbrio físico e mental foi mencionado por dois participantes como algo que ajuda a promover a sua saúde no dia a dia, conforme é descrito no relato abaixo:

*[...às vezes tu tem uma determinada doença, mas tu sabe equilibrar essa doença, manter o equilíbrio, principalmente eu acho o mental. Se tu acorda de manhã e tu sabe a tua função, o que tu tem que fazer, o que tu tens que se alimentar e o teu sistema imunológico está tudo bem, é uma pessoa saudável. [...porque às vezes tu não estás com alguma doença, mas tu estás doente. Tu não ama a ti mesmo. Tu não queres fazer uma caminhada, tu não queres olhar uma planta, tu ao queres brincar com um animal, tu não estás saudável. E eu posso ser uma diabética, uma hipertensa, mas eu posso olhar com outros olhos o que está ao meu redor. (Estelar).*

Nosso organismo não é imutável, pois vive em constante desequilíbrio, mas, graças aos mecanismos de regulação, retorna ao seu estado normal de equilíbrio (DEJOURS; DESSORS; DESRLAUX, 1993). Vivemos diariamente com este constante movimento do organismo (equilíbrio e desequilíbrio) que se faz necessário para a sobrevivência de todos os seres.

Sendo assim, de acordo com Dejours, Dessors e Desrlaux (1993), a saúde, física e mental, também não é algo invariável, pois estamos sempre transitando entre a doença e o bem estar, em uma constante busca pelo equilíbrio.

### **Ter autoanálise: limpar a mente**

Dois participantes relataram a importância de ter momentos para realizar autoanálise e limpar a mente como uma potência para promover a sua saúde no cotidiano, conforme é descrito nas seguintes falas:

*[...a análise que eu faço comigo mesma.  
(Fênix).*

*Procuro sempre ler alguma coisa que vai  
me ajudar a limpar a mente das coisas  
pesadas que às vezes a gente recebe no dia  
a dia. (Viúva Negra).*

Realizar a autoanálise e limpar a mente de pensamentos negativos pode ser considerado uma maneira de autocuidado, capaz de nos fortalecer, nos fazer refletir sobre nossas atitudes e nos estimula a observar todos os aspectos bons de nossa vida, bem como daqueles que convivem conosco.

Cabe destacar que estes momentos essenciais para nos potencializar, emergem justamente quando criamos pausas, sendo respiradores em nosso cotidiano.

### **Ter boa condição financeira**

Um dos participantes apontou que a boa condição financeira é uma potência do seu dia a dia, como é relatado a seguir:

*Um fator motivador é você estar com uma  
boa condição financeira para realizar o  
que for necessário, o que se julgar  
necessário... (Wolverine).*

Vivemos em mundo capitalista onde o dinheiro é algo fundamental para a nossa sobrevivência. É através do capital que podemos usufruir de uma vida digna, confortável e com as nossas necessidades materiais atendidas.

### **Morar próximo ao local de trabalho**



O fato de morar próximo ao local de trabalho foi trazido por um dos trabalhadores como algo que ajuda em seu cotidiano, como podemos perceber em sua fala:

*Eu não tenho que estar indo para o Centro para me estressar com aquele trânsito. Então assim, eu to bem satisfeita assim nesse ponto de vista sabe? Eu trabalho perto de casa, para mim é muito bom isso. (Miss Marvel).*

Pereira, Urushibata e Matias (2009) chamam atenção referindo que a população urbana se igualou à população rural já no período entre 2008 e 2009, sendo a primeira a que cresce mais rapidamente. Esta progressiva urbanização trouxe alguns problemas para as cidades do país, sendo o trânsito um dos mais impactantes.

No cotidiano das grandes cidades, em nossa contemporaneidade, as pessoas passam horas em filas no trajeto entre suas casas e o trabalho, e não tendo domínio sobre a administração de seu próprio tempo, ampliam sua jornada, precisando sair bem mais cedo de seu domicílio, retornando bem mais tarde. Além disto, as pessoas involuntariamente se atrasam para compromissos, por conta do trânsito. Esse tempo “perdido” nos engarrafamentos contribui para o estresse do dia a dia, afetando a qualidade de vida das pessoas, conforme afirma Nitschke (2011, p. 05): “(...) o trânsito, num paradoxo, adocece tanto por sua velocidade, que pode até matar, como por sua estagnação, levando a um alto nível de estresse!”.

Deste modo, morar perto do local de trabalho tornou-se uma tendência desta contemporaneidade, apontando para mais uma marca da pós-modernidade trazida por Maffesoli, que é o localismo relativizando o global, e acentuando o mais próximo, remetendo-nos a proxémia tão bem discutida no Tempo das Tribos (MAFESOLI, 2006).

Assim, morar perto do local de trabalho contribui para que o profissional não tenha que ficar horas a mais no trânsito ao realizar o trajeto da casa para o trabalho e do trabalho para a casa.

Este tempo a mais que sobra no dia a dia pode ser utilizado para que a pessoa faça outras atividades prazerosas para ele.

## **O ser**

### **Ser sereno e tolerante**

Uma potência apontada por três participantes é a tolerância com as pessoas e a serenidade, como é demonstrado pela fala:

*[...eu sou bem calma, bem tolerante de uma forma geral. E com o tempo e com a idade, essas características você vai aprimorando. (Miss Marvel).*

Podemos dizer que a tolerância e a serenidade são habilidades que auxiliam na convivência com as outras pessoas, em especial na pós-modernidade onde, segundo Maffesoli (2004), há uma prevalência da heteronomia, sendo esta a sujeição do indivíduo à vontade do coletivo, da comunidade.

### **Saber conviver com as pessoas, ser imparcial e saber ouvir**

Três trabalhadores comentaram que saber conviver com as pessoas, ser imparcial e saber ouvir são algumas potências que possuem em seu dia a dia, como podemos verificar nas seguintes falas:

*[...você tem que saber conviver com as pessoas. E aceitar os defeitos das pessoas também, como querer que as pessoas também aceitem os seus defeitos. [...a gente tem que aprender a conviver com os defeitos, tanto aqui como em casa...]. (Mulher Invisível).*

*Eu sou uma pessoa que sou bem imparcial. Se alguém ta brigado com alguém eu já não interfiro nisso. (Viúva Negra).*

*[...eu sou uma pessoa muito ouvinte, eu não falo muito sem ouvir primeiro, e ao ouvir eu vou pesquisar independente da situação que seja. (Estelar).*

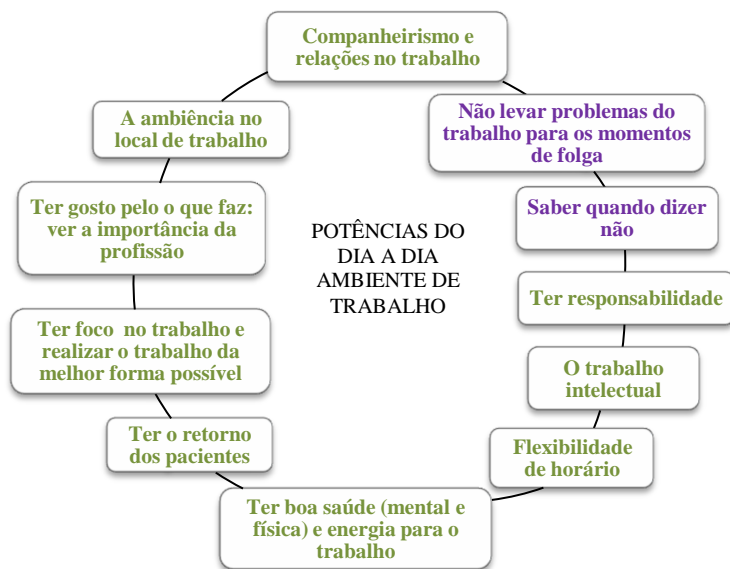
A habilidade de saber conviver com as pessoas, ser imparcial e saber ouvir são necessárias para que possamos nos relacionar e coexistir com os demais, caracterizando alteridade da sociedade (MAFFESOLI, 2004), ou seja, nós seres humanos interagimos e interdependemos uns dos outros.

É assim que vemos transfigurar um ter, que é para além do material, sem deixar de incluí-lo. Um ter que se projeta para constituir um ser que, por sua vez, vai constituir um saber, saber ouvir, saber conviver, saber viver, lembrando-nos da complexidade trazida por Morin (2011), no processo de se educar para vida, não importa a idade que tenhamos, valorizando o pensamento libertário trazido por Maffesoli (2010), que nos instiga para a sabedoria que o ser humano traz em sua essência, bem como o exercício de colocar-se no lugar do outro.

### **Potências do dia a dia no ambiente do trabalho**

Ao abordar as potências do dia a dia, em seu local de trabalho, para promover a saúde e prevenir o *burnout*, os participantes trouxeram-nos onze expressões, que também transitaram entre o **ter**, que se coloca no ser expresso nas interações, com o outro e consigo mesmo, no encontro com o **saber**, representadas pela figura a seguir:

**Figura 05** – Representação gráfica das potências do cotidiano dos trabalhadores no ambiente laboral.



**Fonte:** a autora.

## **O Ter**

### **Companheirismo e relações no trabalho**

Do total de participantes, nove apontaram como potências do dia a dia no ambiente laboral ter o companheirismo e o bom relacionamento entre os colegas de trabalho, como podemos observar nas falas a seguir:

*Acho que quando eu vejo esse trabalho em equipe também acontecer, então várias pessoas com quem a gente pode contar. A parceria também, da mesma forma que eu vejo a falta de parceria, eu também vejo gente que está disposta a tocar o trabalho junto assim também, então eu acho que isso anima, dá forças para continuar. (Homem Aranha).*

*Qualquer lugar onde trabalham pessoas existe conflitos. Mas assim eu não tenho conflito com nenhum funcionário, eu me dou bem com todo mundo, com os colegas, eu respeito eles, eles me respeitam, enfim, procuro sempre tratar o colega como eu gostaria que eles me tratassem. (Miss Marvel).*

*[...na unidade básica de saúde a gente é como uma equipe...]. [...nós somos muito unidos, principalmente a minha companheira, eu não sei qual o nome de fantasia que ela colocou, mas a gente troca as ideias, a agente trabalha em parceria. (Estelar).*

*[...o que mais me motiva é a união de parceiros, de colegas de trabalho. [...É o que ajuda um pouco assim porque se não já vai desanimando. (Hope Summers).*

Segundo Tolfo (2008) a atuação em parceria e um ambiente de trabalho agradável e descontraído, com o predomínio da comunicação aberta, contribuem para a qualidade de vida no trabalho das pessoas, bem como para o aumento e melhora da produtividade.

Ainda, Siqueira e Martins (2013) revelam um dos aspectos que favorecem o bem estar e a Promoção da Saúde no ambiente laboral é a satisfação que o trabalhador possui com relação ao convívio entre ele e as pessoas com as quais interage no ambiente de trabalho.

Assim, podemos ver a força do querer estar junto, trazendo-nos novamente para a importância da solidariedade orgânica como catalisadora para criar um ambiente mais favorável à Promoção da Saúde.

**Ter boa saúde (mental e física) e energia para o trabalho**

Dois trabalhadores levantaram a questão de possuir boa saúde e energia para realizar o trabalho, conforme é relatado abaixo:

*[...a força da minha juventude, a sensação de que eu sou uma pessoa que tem muita energia, uma pessoa forte para trabalhar, que tem pouco adoecimento, que tem uma saúde mental que me permite estar tranquilo mesmo diante de toda a agitação, diante de toda a sobrecarga...].  
(Wolverine).*

Ter boa saúde (física e mental) e disposição para o trabalho são fatores que certamente favorecem a realização das atividades laborais, bem como a qualidade do serviço prestado. No entanto, manter essas características em meio ao ritmo de vida acelerado (HONORÉ, 2005) e as demandas do mundo do trabalho é considerado um grande desafio presente no cotidiano das pessoas.

### **Ter responsabilidade**

A responsabilidade foi trazida como uma potência do dia a dia do trabalho por um dos entrevistados, como é possível verificar em sua fala:

*[...eu acho que é a questão de responsabilidade, de saber que eu tenho que fazer aquilo. (Mulher Aranha).*

Como podemos perceber pela fala do participante a responsabilidade surge como uma espécie de obrigação, algo que necessariamente precisa ser feito. Reconhecemos que a responsabilidade é importante para a vida das pessoas e representa um avanço da infância para a vida adulta, porém a maneira como o entrevistado se refere a esta é extremamente impositivo, o que dificulta uma reflexão sobre o porquê de fazer

determinado trabalho e qual a sua finalidade, acarretando em uma possível mecanização do trabalho.

Por outro lado, há também a responsabilidade profissional, onde o trabalhador se propõe a realizar o seu trabalho de forma correta, ética e eficiente, doando-se integralmente à sua profissão, sendo esta uma maneira de prevenir a exaustão emocional, uma das dimensões da Síndrome de *Burnout* (TECEDEIRO, 2010).

## **O trabalho intelectual**

Um participante relatou que o trabalho intelectual é uma potência em seu cotidiano de trabalho, conforme é evidenciado em sua fala:

*[...trabalho intelectual, ele é muito estimulante pra mim...]. (Wolverine).*

Ao se sentir estimulado pelo trabalho intelectual, como refere o entrevistado, este se sente mais satisfeito em realizar o seu ofício, contribuindo para com o seu bem estar no ambiente laboral.

## **A flexibilidade de horário**

Um dos entrevistados apontou que a flexibilidade de horário da unidade é uma potência, contribuindo para o seu dia a dia de trabalho, como podemos ver em seu relato:

*[...a possibilidade de flexibilidade é muito interessante...]. [...junta uma flexibilidade e junta uma vontade da comunidade e junta uma intencionalidade política mesmo, fazer um modelo de atenção primária que a princípio seja melhor, que a gente julga que é melhor para a comunidade. (Homem Aranha).*

O Centro de Saúde cenário deste estudo funciona em um horário diferenciado dos demais, ou seja, das 8 horas às 22 horas,

devido a um pedido da própria comunidade. Este período de funcionamento permite com que haja uma flexibilidade no horário de trabalho dos profissionais, pois estes podem optar em trabalhar durante o dia ou à noite, tendo a possibilidade de realizar outras tarefas (faculdade, cursos, entre outros) sem prejudicar o funcionamento da unidade ou o não cumprimento da carga horária de trabalho semanal.

### **A ambiência no local de trabalho**

Um dos trabalhadores revelou que o ambiente de trabalho, depois da reforma, se tornou uma potência em seu dia a dia laboral, pois houve uma melhora na questão ergonômica de sua sala, como é possível verificar na fala abaixo:

*[...depois da reforma a minha vida melhorou muito...]. [...tinha uma época que era bem pior, era tudo escuro, nossa era um horror, era um horror ficar ali dentro. Até a luz assim, nossa, era muito ruim. E agora está tudo legal, essa parte assim está bacana. (Miss Marvel).*

Aqui novamente nos deparamos com a questão da ambiência no local de trabalho, sendo considerada como um fator importante para o bem estar e a satisfação no cotidiano do trabalhador, além de contribuir para a qualidade do atendimento à comunidade.

Maffesoli (2006) também nos chama atenção para a relevância da ambiência para o ser humano, no seu viver e no seu conviver. Assim, como já foi destacado na Carta de Ottawa, a criação de ambientes favoráveis é uma das estratégias para a Promoção da Saúde.

### **Ter gosto pelo que faz: ver a importância da profissão**

Cinco trabalhadores entrevistados relataram a importância de ter gosto pelo trabalho que faz e de ver a importância da



profissão como uma potência do cotidiano laboral, conforme é descrito nas falas abaixo:

*[...o carinho pela profissão. O amor à profissão. Porque se tu for pensar o dia a dia de trabalho e no seu salário, tu vem trabalhar, mas sem prazer. Não tem aquele carinho especial pela profissão. (Mulher Gavião).*

*[...eu trabalho bem feliz, eu faço o que eu gosto. (Miss Marvel).*

*Eu acho que por gostar do trabalho...].  
[...por achar importante o meu papel aqui, então isso supera as dificuldades às vezes. Ter a certeza de o que eu fizer vai ser significativo, então se naquele dia eu não der conta de fazer tudo, o que é impossível, mas o que eu for fazer eu fizer bem feito já me satisfaz. (Supergirl).*

Gostar e ver a importância da profissão pode ser considerado uma das formas para evitar a Síndrome de *Burnout*, uma vez que esta possui como uma de suas dimensões-chaves a baixa realização pessoal, que é quando a pessoa não vê mais a importância ou sentido naquilo que está fazendo (TECEDEIRO, 2010).

Quando vemos o valor de nossa atividade laboral nos sentimos mais motivados e trabalhamos com mais apreço e vontade, o que contribui tanto para a qualidade do trabalho quanto para a qualidade de vida do profissional. Este valor que é dado para o trabalho retroalimenta o cotidiano laboral, sendo uma potência que revitaliza o cuidado, promovendo o entre cuidado e nos tornando mais felizes, o que consequentemente reflete na qualidade do trabalho prestado.

**Ter foco no trabalho e realizar o trabalho da melhor forma possível**

Quatro trabalhadores apontaram como potência de seu cotidiano laboral o fato de ter foco no trabalho e realiza-lo da melhor forma possível, como é possível observar nas falas abaixo:

*[...eu sempre penso que a gente está aqui para atender, para ajudar, que as pessoas já vem precisando mesmo, realmente. Às vezes não só do medicamento mas da escuta. (Viúva negra).*

*Então tu tens que pensar no momento quando tu vens para cá, eu penso no que eu vou fazer, em receber bem os pacientes e não pensar no quanto eu vou ganhar a mais. (Mulher Gavião).*

*[...a fé no SUS mesmo, eu boto muita fé no que eu estou fazendo, eu acho que a saúde é um direito e eu acho que a gente tem que dar o máximo dentro das possibilidades para atender bem, fazer o sistema funcionar. (Homem Aranha).*

Ter foco no trabalho e buscar realizá-lo da melhor forma possível mostra que o profissional vê importância no trabalho que desempenha. Este valor que o profissional dá a seu ofício contribui para evitar a Síndrome de *Burnout*, pois esta pode se manifestar quando o trabalhador não vê mais sentido em seu trabalho (CODÓ; MENEZES, 1999).

### **Ter o retorno dos pacientes**

Três participantes trouxeram como potência o retorno que os pacientes atendidos por eles dão, conforme é demonstrado pelos seguintes relatos:

*[...aqui são os pacientes, o retorno que eles nos dão, que às vezes a gente está trabalhando um monte, está tão cansada e sempre tem aquele que te agradece, que não acha que tu está fazendo aquilo por obrigação. Acho que é isso que motiva sabe? (Mulher Aranha).*

*[...sou valorizado, acho que a população retribui, tem uma boa avaliação do trabalho, da relação profissional/pessoa. (Homem Aranha).*

Este retorno que os entrevistados se referem está relacionado ao reconhecimento que os usuários (a quem o serviço é prestado) possuem com relação ao trabalho dos profissionais. Castro e Merlo (2011) revelam que o reconhecimento pelo trabalho do outro adquire suma importância na identidade e no prazer do profissional. Ainda, segundo estes autores, o reconhecimento é um julgamento que é realizado ao trabalho da pessoa, e não a ela enquanto sujeito, capaz de colaborar para a satisfação do profissional em seu ambiente laboral.

## **O Saber**

### **Não levar os problemas do trabalho para os momentos de folga**

Não levar os problemas do ambiente de trabalho para outros espaços foi considerado por três participantes como algo que ajuda seu cotidiano laboral, como é possível observar na fala a seguir:

*[...não levar os problemas que eu tenho do trabalho para os meus momentos de folga, acho que isso é importante. (Ravena).*

O ser humano, dentro de toda a sua multidimensionalidade (RANGEL et al., 2011), às vezes possui dificuldade em focar no

momento presente, pois a sua mente funciona como uma teia, onde há uma interligação entre os pensamentos. Isto justifica a dificuldade que normalmente temos para separar os problemas e as situações indesejadas nos diferentes contextos de nossas vidas. No entanto, este é um exercício passível e necessário de ser praticado em nosso cotidiano, pois nos permite manter o foco na atividade que estamos realizando.

### **Saber quando dizer não**

Um dos trabalhadores comentou que saber quando dizer não é algo que ajuda o seu dia a dia no trabalho, conforme podemos visualizar na seguinte fala:

*[...é aprender a dizer não para as coisas. Que antigamente eu engolia muito as coisas, que o pessoal vinha me pedir e eu ia me sobrecarregando de trabalho. Como eu te disse, eu gosto de fazer outras coisas fora do meu trabalho essencial, da minha função, mas eu também não quero fazer a função do outro enquanto o outro tá folgado, entendeu? Eu ajudo, mas sem me explorar, essa é a frase correta. (Vampira).*

Saber o momento de dizer não para as pessoas quando estas nos solicitam algum trabalho ou tarefa reflete em nossa habilidade de reconhecer nossos limites, podendo ser considerado uma forma de autocuidado, pois evitamos a sobrecarga de trabalho e o consequente aumento de estresse.

Reconhecer os limites é pontuar que existe vida fora do ambiente de trabalho e que é necessário um tempo para fazer e estar com quem se gosta.

### **CONCLUSÃO**

Com este estudo foi possível conhecer as potências presentes no cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis. A família, o companheirismo e as boas relações no ambiente de trabalho foram trazidos pela maior parte dos participantes como as principais potências (aquilo que ajuda) do dia a dia, mostrando a importância das relações interpessoais na vida das pessoas, compondo a noção de tribalismo (MAFFESOLI, 2006), presente na pós-modernidade, onde há uma compreensão coletivista, emocional e efêmera do mundo que nos cerca.

Percebemos que as potências trazidas pelos participantes, tanto no do dia a dia no contexto geral de vida, como no ambiente de trabalho, se equilibram na sua expressão, não sendo priorizada uma mais do que outra, o que nos leva a pensar que as potências são observadas de forma igualitária em ambos os contextos, sendo estas fundamentais para a qualidade de vida das pessoas, além de ser um aspecto que contribui para a prevenção do *burnout* no cotidiano.

Enfatizamos a relevância de serem elaboradas ações que busquem instigar essas potências presentes no cotidiano dos trabalhadores dos Centros de Saúde, por favorecerem o desenvolvimento das habilidades destes profissionais para lidarem com os agentes estressores do dia a dia, promovendo, dessa forma, a sua saúde e prevenindo a Síndrome de *Burnout*.

A expressão destes trabalhadores, ao trazerem o que consideram potências para o seu cotidiano, volta a sublinhar as estratégias trazidas pela Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde, especialmente no que refere ao desenvolvimento de habilidades individuais, criação de ambientes favoráveis, o que repercute na reorganização do serviço de saúde, contribuindo, a partir do microsociedade instituinte, com o fortalecimento da participação popular; bem como com transfigurações no macro social instituído, expresso em políticas públicas saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Francisco José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, João Lins de Araújo. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais da Estratégia de Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 03, p.542-549, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 04 jan. 2015.

BERTACHINI, Luciana; PESSINI, Leo. A importância da dimensão espiritual na prática dos cuidados paliativos. **Revista Bioethikos**, São Paulo, v. 04, n. 03, p.315-323, jul. 2010. Disponível em: <<http://www.saocamilo-sp.br/pdf/bioethikos/78/Art08.pdf>>. Acesso em: 03 jan. 2014.

CASTRO, Thiele da Costa Müller; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Reconhecimento e saúde mental na atividade de segurança pública. **Psico**, Porto Alegre, v. 42, n. 04, p.474-480, out. 2011. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/6921/7452>>. Acesso em: 03 jan. 2014.

CODO, Wanderley; MENEZES, Iône Vasques. **O que é burnout?** São Paulo: Jornal do Professor, 1999. Disponível em: [www.portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf](http://www.portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf). Acesso: 03 jan. 2014.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DEJOURS, Christophe; DESSORS, Dominique; DESRLAUX, François. Por um trabalho, fator de equilíbrio. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 33, n. 03, p.98-104, maio 1993. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v33n3/a09v33n3.pdf>>. Acesso em: 03 jan. 2014.

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

FRANCO, Gianfábio Pimentel et al. *Burnout* em residentes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 01, p.12-18, mar. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342011000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000100002)>. Acesso em: 04 jan. 2014.

GUTIERREZ, Denise Machado Duran; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Produção de conhecimento sobre cuidados da saúde no âmbito da família. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 01, p.1497-1508, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v15s1/062.pdf>>. Acesso em: 03 jan. 2014.

HONORÉ, Carl. **Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade**. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Record, 2005.

MAFFESOLI, Michel. **A violência totalitária, ensaio de antropologia política**. Porto Alegre: Sulina, 2001. 312 p.

\_\_\_\_\_, Michel. **O ritmo da vida: variações sobre o imaginário pós-moderno**. Rio de Janeiro: Record, 2007.

\_\_\_\_\_, Michel. **Notas sobre a pós-modernidade: o lugar faz o elo**. 1. ed. Rio de Janeiro: Atlântica, 2004.

\_\_\_\_\_, Michel. **O Conhecimento Comum – Introdução à Sociologia Compreensiva**. Tradução: Aluisio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

\_\_\_\_\_, Michel. **O tempo das tribos: o declínio do individualismo nas sociedades de massa**. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006. p. 320.

MUROFUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldati; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 02, p.255-261, mar. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf>>. Acesso em: 04 jan. 2015.

MORIN, E. **Introdução ao pensamento complexo**. 4. ed. Porto Alegre: Sulina, 2011.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. **Mundo imaginal de ser família saudável: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos**. 1999. 199 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1999.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves; MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Cuidar-ensinar–aprender a promover a saúde das famílias no cotidiano: um encontro com a potência e a razão sensível na construção social do cuidado**. Florianópolis: Xii Conferencia de Educacion En Enfermaria, 2013. 24 slides, color.

PEREIRA, Pedro Augusto Fonseca; URUSHIBATA, Alexandre Massaharu; MATIAS, Eduardo Yada. Um olhar crítico sobre o sistema de trânsito na UNICAMP. **Revista Ciências do Ambiente [On-Line]**, São Paulo, v. 05, n. 01, p.01-09, jun. 2009. Disponível em: <http://www2.ib.unicamp.br/revista/be310/index.php/be310/article/viewFile/174/127>. Acesso em: 26 out. 2009.

RANGEL, Rosiane Filipin et al. Interação profissional-usuário: apreensão do ser humano como um ser singular e



multidimensional. **R. Enferm. Ufsm**, Santa Maria, v. 01, n. 01, p.22-30, jan. 2011. Disponível em:  
<<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/2086/1508>>. Acesso em: 03 jan. 2014.

RODRIGUES, Carol Cardoso; RIBEIRO, Kátia Suely Queiroz Silva. Promoção da Saúde: a concepção dos profissionais de uma Unidade de Saúde da Família. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 02, p.235-255, jul. 2012. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/tes/v10n2/04.pdf>>. Acesso em: 04 jan. 2015.

SILVA, Mônica de Assis Salviano et al. Cotidiano da família no enfrentamento da condição crônica na infância. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 23, n. 03, p.359-365, mar. 2010a. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/ape/v23n3/v23n3a08.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2014.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 01, p.115-120, mar. 2010b. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>>. Acesso em: 30 out. 2014.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. Promoção da Saúde e Bem-Estar em Organizações. In: BORGES, Livia de Oliveira; MOURÃO, Luciana (Org.). **O Trabalho e as Organizações: Atuações a partir da Psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 619-641.

TECEDEIRO, Miguel. Estudo exploratório sobre *burnout* numa amostra portuguesa: o narcisismo como uma variável preditora da síndrome de *burnout*. v. 28 n. 02, Lisboa: **Aná Psicológica**, 2010. p 311-320. Disponível em:

<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v28n2/v28n2a06.pdf>. Acesso: 03 jan. 2014.

TRINDADE, Letícia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 44, n. 02, p.274-279, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>>. Acesso em: 04 jan. 2015.

TOLFO, Suzana da Rosa. **Qualidade de Vida no Trabalho**. In: LANER, Aline; CRUZ JR, João Benjamin. *Indivíduo, organizações e trabalho*. Ijuí: Editora Universidade de Ijuí, 2008.

TONELLI, Maria José. Sentidos do tempo e do tempo de trabalho na vida cotidiana. **O&S [Online]**, v. 15, n. 45, p. 207-217, abr. 2008. Disponível em: <http://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/10960/7886>. Acesso em: 03 de jan. 2014.

#### **6.4. MANSCRITO 04 - PROMOVENDO A SAÚDE E PREVENINDO O *BURNOUT* NO QUOTIDIANO: CUIDADOS ADOTADOS PELOS TRABALHADORES DE UM CENTRO DE SAÚDE**

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>  
Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** Pesquisa exploratória descritiva de abordagem qualitativa, cujo objetivo é identificar os cuidados adotados pelos profissionais de um Centro de Saúde de Florianópolis, região sul do Brasil, para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout* no cotidiano. Participaram da pesquisa 18 trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, por meio de um roteiro, contendo a questão norteadora: quais os cuidados adotados para promover o ser saudável e prevenir a Síndrome de *Burnout* no seu dia a dia? Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1. A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como ao encontro com outros autores. Como resultado foram encontradas 02 categorias que descrevem os cuidados que os trabalhadores do CS realizam para promover sua saúde e

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

prevenir o *burnout* no cotidiano que envolvem: **cuidados relacionados ao trabalho** - necessidade de realizar um momento de pausa no local de trabalho; não levar problemas do trabalho para casa ou da casa para o trabalho; ter bom relacionamento com colegas e usuários; não faz nada para promover a saúde e prevenir o *burnout* ou nunca havia pensado nisso; não pensar só no trabalho; refletir sobre o processo de trabalho; e preocupação com a ambiência no local de trabalho – e **cuidados relacionados consigo mesmo** - cuidado de si; atividade física; realizar atividades prazerosas e relaxantes; cuidados com a alimentação; não guardar mágoa e ficar remoendo sentimentos negativos; fazer exames regulares; ter pensamentos positivos; e não se preocupar com o que não é seu. Conclusão: foi possível perceber que os trabalhadores do Centro de Saúde possuem alguns cuidados para promover a saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano, no entanto, ainda há a necessidade de elaborar ações nos locais de trabalho destas pessoas que estimulem o autocuidado, bem como momentos de pausa e reflexão sobre o próprio cotidiano, ou seja, sua maneira de viver.

**DESCRIPTORIOS:** Promoção da Saúde; Saúde do Trabalhador; Atividades Cotidianas; Síndrome de *Burnout*; Autocuidado.

## INTRODUÇÃO

O trabalho é um elemento fundamental para a construção da identidade social das pessoas, além de ser um local privilegiado para o alcance de metas individuais. Desse modo, “Quando as pessoas saem para trabalhar, elas buscam realizar metas pessoais que são importantes para elas.” (PORTO; TAMAYO, 2008, p. 295).

Apesar de o trabalho ser algo tão marcante na vida das pessoas, este se torna negativo quando as necessidades das mesmas não são atendidas no ambiente laboral, como afirma Bendassoli (2009, p. 84), ao relatar que o trabalho, na ótica do sistema industrial, “(...) está longe de permitir a realização humana, sendo antes a alienação que predomina na experiência

com ele”. Corroborando, Araújo e Ouriques (2009) destacam que o mundo do trabalho ao invés de proporcionar aos homens meios para o atendimento de suas necessidades, aprisiona-o e o distancia cada vez mais da vida.

Não podemos deixar de mencionar também o ritmo de vida acelerado, instantâneo e simultâneo que vivemos na pós-modernidade (TONELLI, 2008; MAFFESOLI, 2004), sendo este um fator que também contribui para o surgimento de enfermidades relacionadas ao trabalho como, por exemplo, a Síndrome de *Burnout*.

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como uma reação à tensão emocional crônica, intimamente relacionada ao trabalho, provocada pelo estresse constante e diário do ambiente laboral (MENECHINI; PAZ; LAUTERT, 2011). Vale ressaltar que o *burnout* difere-se do estresse, que é “uma resposta adaptativa do organismo diante de novas situações, especialmente aquelas apreendidas como ameaçadoras.” (MENECHINI; PAZ; LAUTERT, 2011, p. 226). Em outras palavras, o estresse é fundamental para a sobrevivência humana. Já o *burnout* é algo que vai além desse estresse.

A Síndrome de *Burnout* é composta, de acordo com Awa, Plaumann e Walter (2010), por três dimensões chaves: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Estas estão interligadas entre si e relacionadas com a perda do sentido que o profissional vê em seu trabalho.

Segundo Trindade e Lautert (2010), os profissionais dos Centros de Saúde são suscetíveis a desenvolver *burnout*, pois estão expostos diariamente a diversos desafios e estressores laborais (falta de recursos humanos e materiais, conflitos com os usuários e a equipe de trabalho, políticas públicas não condizentes com a realidade e carência da comunidade), necessitando desenvolver habilidades para prestar um atendimento de qualidade, sem se esquecerem do cuidado para consigo mesmo.

Com base nas questões apresentadas acima, bem como em nossa vivência em uma unidade de saúde do município de Florianópolis, região Sul do Brasil, nos surge a seguinte pergunta

de pesquisa: quais os cuidados que os profissionais de um Centro de Saúde adotam para promover a sua saúde e prevenir o *burnout* no dia a dia? Nesse sentido, nosso objetivo com este estudo é identificar os cuidados adotados por estes profissionais para promover sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout* no cotidiano. Lembrando que, segundo Nitschke, o cotidiano é definido como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital (NITSCHKE, 2007, p. 24).

A Promoção da Saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 1986) é um recurso importante para o desenvolvimento (social, econômico e pessoal) e para o alcance da qualidade de vida, pois possibilita que as condições econômicas, culturais, sociais, políticas, biológicas e comportamentais, contribuam, cada vez mais, para com a saúde. A Promoção da Saúde, a partir da Carta de Ottawa (1986), envolve estratégias como: desenvolvimento de habilidades individuais; fortalecimento da participação popular; criação de ambientes favoráveis, reorganização dos serviços de saúde, além de políticas públicas que contribuam para promover a saúde. Neste sentido, o cuidado aqui é entendido como um processo interativo, que contribui para manter e promover a saúde, além de prevenir e recuperar enfermidades (NITSCHKE, 1999).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva. A pesquisa exploratória descritiva tem a intenção de tornar a questão problema mais explícita, objetivando a descoberta de intuições ou o

aprimoramento de ideias, bem como descrever determinado aspecto de uma população ou fenômeno (FIGUEIREDO, 2008).

Este estudo foi realizado com trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. Foram entrevistados 18 trabalhadores da unidade de saúde em questão, que aceitaram fazer parte da pesquisa, de profissões variadas: enfermeiro, médico, farmacêutico, dentista, técnico de enfermagem, servente de limpeza, auxiliar de saúde bucal, agente comunitário de saúde e auxiliar administrativo.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, por meio de um roteiro, contendo informações sobre os participantes (nome fictício, sexo, idade, profissão, carga horária semanal de trabalho, tempo de profissão, estado conjugal e se possui filhos), bem como a questão norteadora: quais os cuidados adotados para promover o ser saudável e prevenir a Síndrome de *Burnout* no seu dia a dia?

Os dados obtidos com as entrevistas foram ordenados, organizados e categorizados, através da utilização do *software* ATLAS.ti versão 6.1, onde cada tópico foi separado e guardado. Identificamos as palavras-chaves e categorias, sintetizando a classificação pelos temas mais relevantes e ressaltando os aspectos comuns e repetitivos, assim como aqueles que são diferentes e trazem algo importante da realidade. A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli.

Com a finalidade de preservar o anonimato dos participantes, foi dada a eles uma lista contendo nomes de Super Heróis e Heroínas das histórias em quadrinhos, para que escolhesse um nome fictício a ser utilizado neste estudo. Os trabalhadores foram nomeados desta forma, pois assim como os Super Heróis e Heroínas, estes profissionais dedicam boa parte de seu tempo preservando a saúde e a vida das pessoas, cada um utilizando habilidades (“super poderes”) e conhecimentos específicos.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Catarina e pela Prefeitura Municipal de Florianópolis, sob o protocolo de nº

28293314.9.0000.0121. Os participantes deste estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos dezoito participantes desta pesquisa, dezesseis são mulheres e dois são homens, com faixa etária entre 22 e 53 anos, com tempo de profissão variando entre 02 e 32 anos e carga horária semanal de trabalho entre 30 a 88 horas.

Com relação ao estado civil, onze sujeitos são casados, quatro são solteiros e três possuem união estável, onze possuem filhos e sete não possuem.

Com base nas respostas trazidas pelos participantes da pesquisa, foram elaboradas duas categorias que descrevem os cuidados que os trabalhadores do CS realizam para promover sua saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano que envolvem: **cuidados relacionados ao trabalho** - necessidade de realizar um momento de pausa no local de trabalho; não levar problemas do trabalho para casa ou da casa para o trabalho; ter bom relacionamento com colegas e usuários; não faz nada para promover a saúde e prevenir o *burnout* ou nunca havia pensado nisso; não pensar só no trabalho; refletir sobre o processo de trabalho; e preocupação com a ambiência no local de trabalho – e **cuidados relacionados consigo mesmo** - cuidado de si; atividade física; realizar atividades prazerosas e relaxantes; cuidados com a alimentação; não guardar mágoa/ficar remoendo sentimentos negativos; fazer exames regulares; ter pensamentos positivos; e não se preocupar com o que não é seu.

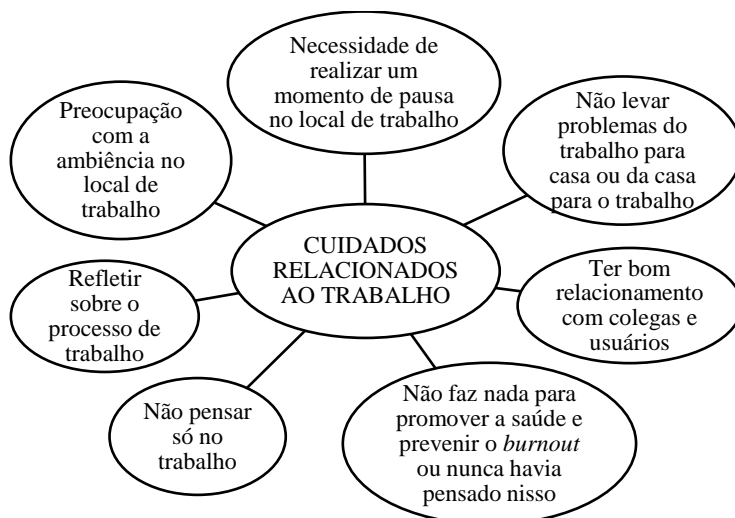
A seguir discutiremos de forma mais detalhada a respeito de cada categoria encontrada.

### Cuidados relacionados ao trabalho

Os participantes deste estudo trouxeram algumas expressões a respeito dos cuidados que realizam, associados ao ambiente de trabalho, como é demonstrado pela figura abaixo:



**Figura 06** – Representação gráfica dos cuidados relacionados ao trabalho.



**Fonte:** a autora.

### **Necessidade de realizar um momento de pausa no local de trabalho**

A necessidade de realizar um momento de pausa no local de trabalho foi mencionada por dez participantes, sendo o aspecto mais apontado pelos mesmos como uma forma de cuidado para promover a saúde e prevenir o *burnout* no dia a dia, como é possível perceber nas seguintes falas:

*[...a gente aqui trabalha se preocupando só com a clientela externa, que são os pacientes, mas não se preocupa com a clientela interna que somos nós. Então eu acho que de uma forma geral deveria existir da secretaria, uma política para cuidar do servidor. [...se a gente fica num*

*ambiente de trabalho para ficar doente, então eu acho que poderia ser feito. Sei lá como fazer isso, talvez um alongamento, oficinas, sabe? Para cuidar da saúde do servidor, se preocupar mais com o nosso conflito interno, claro do externo também, mas não só do externo. (Miss Marvel).*

*[...eu acho que todo o setor de trabalho devia ter uns dez, quinze minutos, nem que fosse uma terapia em grupo, que tu possas trocar carinho, trocar atenção, trocar uma palavra, uma frase. (Estelar).*

*[...poderia ter momentos de relaxamento ou momentos que se possa conversar com o grupo sobre o que ta errado, o que não ta bom. (Mulher Elástico).*

Segundo o relato dos trabalhadores do CS, este momento de pausa não se trata somente de uma parada para tomar café, ir ao banheiro ou relaxar, e sim de um momento onde possa haver uma troca de palavras, de atenção, de olhares, enfim, de energia positiva entre eles, demonstrando a importância do acolhimento e do entre cuidado, como refere Nitschke (1999), para com a própria equipe do Centro de Saúde.

De acordo com Camelo e Angerami (2008) é de extrema importância a elaboração de ações voltadas para a Promoção da Saúde dos trabalhadores da Atenção Básica minimizando, desta forma, os efeitos dos eventos geradores de estresse no ambiente laboral. Uma dessas ações pode ser justamente este momento de pausa referido pelos próprios profissionais, onde há a possibilidade de serem realizadas atividades que vão desde exercícios físicos (alongamentos e técnicas de respiração) até dinâmicas que estimulem o acolhimento e a troca de energias (abraço em grupo, massagem e conversa terapêutica).

Nossa experiência com trabalhadores, mas da área da educação, tem mostrado a importância das pausas, como forma de despertar a potência, a força que vem de dentro, trazida por

Maffesoli (2004), numa ética do emocional, da estética, um sentir junto, expressando toda uma razão sensível, é assim que denominaram estes momentos trazidos junto ao Projeto Ninho, de *pequenas pausas, grandes reforços*. (NITSCHKE, 1999; NITSCHKE; MICHELIN, 2013).

### **Não levar problemas do trabalho para casa ou da casa para o trabalho**

Quatro participantes relataram que evitam levar problemas do trabalho para suas casas ou da casa para o local de trabalho como forma de cuidado, como podemos observar em suas falas:

*[...o que a gente faz é tentar vir para o serviço e esquecer se a gente tem mais algum problema, vir para o serviço pensando no que vai fazer, nas pessoas que vai receber. (Mulher Gavião).*

*[...eu procuro não levar muito para casa os meus problemas de trabalho, embora isso eu não tenha conseguido, ter essa facilidade, por que eu acabo colocando para fora, às vezes, as minhas reflexões no meu contexto familiar. (Wolverine).*

Saber manter o foco naquilo que é importante e necessário para o momento certamente é um desafio, em especial quando temos que lidar com o controle de nossas próprias emoções, pois o ser humano é multidimensional (RANGEL et al., 2011) e todas essas dimensões estão interligadas umas com as outras, sendo impossível de dividi-las, porém passíveis de serem ignoradas em determinadas circunstâncias.

### **Ter bom relacionamento com colegas e usuários**

Dois entrevistados revelaram que ter um bom relacionamento entre a equipe de trabalho e os usuários contribui para o seu ser saudável no dia a dia, como é relatado a seguir:

*[...dentro do trabalho eu procuro ao máximo me relacionar bem, me dar bem com as pessoas, ter um ambiente descontraído. (Mulher Elástico).*

Segundo Maffesoli (2004) a pós-modernidade é marcada pelo grupo, a comunidade, o tribalismo, ou seja, não há mais uma compreensão individual das pessoas, e sim uma relação de interação e dependência para com o outro. Ainda segundo o mesmo autor, podemos relacionar este bom relacionamento descrito pelos participantes como uma astúcia, pertencente à teatralidade do cotidiano.

Ninguém vive sozinho ou isolado do mundo. Por isso, buscar ter boa relação com os outros se torna fundamental para a sobrevivência humana, tanto no contexto pessoal, quanto no ambiente de trabalho. Corroborando, Siqueira e Martins (2013) afirmam que ter um bom relacionamento com os colegas de trabalho contribui para a satisfação do trabalhador em seu ambiente laboral, bem como para o seu bem-estar físico e mental.

### **Não faz nada para promover a saúde e prevenir o *burnout* ou nunca havia pensado nisso**

Cinco participantes confessaram que nunca haviam parado para pensar a respeito dos cuidados para promover a sua saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano ou simplesmente não fazem nada nesse sentido, como podemos perceber a seguir:

*[...eu acho que ultimamente eu não estou tendo cuidado nenhum. [...eu ultimamente estou agindo pelas dores. Se eu tenho uma LER no trabalho eu vou pedir socorro naquele momento, mas eu não to fazendo nada que possa contribuir com o meu ser*

*saudável. Eu sempre fico pensando em começar alguma coisa, vou cuidar de mim, da minha pessoa, sair daqui, prestar mais atenção em mim, na hora do meu serviço fazer um alongamento, mas eu sempre deixo para amanhã, para depois. (Vampira).*

*Eu não entro dentro de mim para ver o que eu preciso. Eu sei que eu preciso fazer uma terapia, eu sei que eu preciso fazer atividade física, preciso ter um tempo para mim mesma, porque no momento eu não vivo, eu trabalho para a família. (Estelar).*

*[...Mas o que eu faço, para ser sincera, como eu nunca tinha pensado nisso, nada. Mas é uma maneira de estar pensando daqui para frente. (Hope Summers).*

Não é comum em nosso dia a dia fazermos reflexões a respeito do nosso ser saudável, sobre nosso estilo de vida ou até mesmo sobre o nosso trabalho, vamos vivendo, ou simplesmente sobrevivendo, dia após dia, sem pensar sobre o assunto, conforme afirmam Araújo e Ouriques (2009, p. 121):

*(...) não é comum pensarmos sobre nossas vidas, nossas condições de trabalho, sobre o que e por que de estarmos fazendo tal atividade. Simplesmente vamos vivendo sem muitos questionamentos ou profundas reflexões.*

Por falta desta reflexão, muitas vezes, as pessoas somente resolvem realizar algum cuidado de si quando o corpo e a mente já não aguentam mais, quando não há outro jeito a não ser parar. Consideramos que a simultaneidade e instantaneidade do tempo (TONELLI, 2008), junto às excessivas demandas do dia a dia contribuem para o não cuidado de si, ou descuido de si, no

entanto, é necessário saber organizar o tempo para não deixar de olhar para si mesmo. Entendemos que este pode ser um dos caminhos para atender as nossas reais necessidades multidimensionais vivendo o instante eterno, que é aqui e agora (MAFFESOLI, 2004).

### **Não pensar só no trabalho**

Cinco participantes relataram que como maneira de autocuidado evitam pensar a todo o momento no trabalho, como podemos observar nas falas abaixo:

*Eu procuro como eu já falei ali adiante, no momento que eu to trabalhando, então eu to trabalhando, eu to focada naquilo, mas no momento que é o meu momento de lazer, de não fazer nada, eu realmente vou fazer jus aquilo. (Supergirl).*

*[...eu tento me desligar do trabalho, não penso no estresse do trabalho...]. (Ravena).*

*E fora do trabalho eu procuro sempre sair, me descontraí com alguma coisa. Não ficar pensando só no trabalho fora daqui. Tento sair daqui e esquecer. (Mulher Elástico).*

De acordo com Bendassolli (2009), no período moderno e com a revolução industrial, o trabalho passou a ser central na vida das pessoas, sendo que quanto maior a sua centralidade, maior o engajamento para com ele.

Já na pós-modernidade, segundo Maffesoli (2004) o trabalho deixa de ser um “valor”, havendo um retorno da criatividade, com ênfase no lúdico, o festivo e o imaginário, indo ao encontro das respostas dos participantes acima, pois eles conseguem se desligar do trabalho e realizar outras atividades não relacionadas ao mesmo.

Bendassolli (2009) enfatiza a importância de diferenciar o tempo do trabalho e o tempo para outras dimensões da vida ao afirmar que:

(...) temos condições de diferenciar nossos espaços de vida ou identidades sociais – sabemos quando estamos trabalhando e quando não estamos, e também conhecemos as consequências, às vezes nocivas, da confusão de fronteiras. (BENDASSOLLI, 2009, p. 75).

### **Refletir sobre o processo de trabalho**

Um dos trabalhadores relatou a importância de refletir sobre o processo de trabalho, a fim de torná-lo mais prazeroso, como forma de cuidado para promover o ser saudável no dia a dia:

*Visualizar possibilidades de mudanças no processo de trabalho, maior comunicação, mais disposição para poder transformar o processo de trabalho em algo mais prazeroso. (Wolverine).*

Segundo Shimizu e Junior (2012), o processo de trabalho da Estratégia de Saúde da Família está organizado sob a ótica taylorista, caracterizado pela divisão do trabalho, repetição de tarefas, fiscalização de desempenho e fragilidade de comunicação entre os diferentes níveis hierárquicos.

Assim, faz-se necessário repensar sobre o processo de trabalho no cotidiano, buscando a adoção de modelos de gestão mais democráticos e condizentes com este processo de trabalho, aumentando a satisfação dos profissionais e dos usuários (SHIMIZU; JUNIOR, 2012).

### **Preocupação com a ambiência no local de trabalho**

Um dos entrevistados revelou que procura deixar o seu ambiente de trabalho o mais agradável possível, o que auxilia no seu ser saudável, como demonstrado abaixo:

*Criar um ambiente de trabalho. Acho que em primeiro lugar a sala onde eu fico mais tempo que ela seja agradável, então eu acho que a ambiência é muito importante para eu estar bem nesse espaço. Trazer imagens que sejam importantes para eu conectar com o meu filho, conectar com a natureza. Eu acho que isso me ajuda a me sentir bem nesse espaço, pois não é um espaço qualquer, é um espaço que faz parte de mim então eu tenho que me sentir bem nele. (Homem Aranha).*

De acordo com a Política Nacional de Humanização (BRASIL, 2010) a ambiência na área da saúde está relacionada ao tratamento que é dado para o espaço físico entendido como espaço social, profissional e de relações interpessoais, sendo que, neste espaço, haja a possibilidade de fornecer atenção acolhedora, resolutive e humana.

O ambiente deve facilitar o processo de trabalho e favorecer a otimização de recursos e o atendimento acolhedor, humanizado e resolutive, além de valorizar alguns elementos que interagem com as pessoas, como o cheiro, a cor, a iluminação e a arte, garantindo conforto aos trabalhadores e usuários (BRASIL, 2010).

A relevância da ambiência para o ser humano também é destacada por Maffesoli (2006) no seu viver e no seu conviver, afinal o “lugar faz o elo”. Nesta ambiência, a importância da imagem se destaca: “vivemos a sociedade da imagem, sendo um vetor de comunhão”. Em tempos de proliferação de *face*, *selfies* e *instagram*, fica claro perceber esta força da imagem que “é cultura e faz cultura”.



Assim, como já foi destacado na Carta de Ottawa, a criação de ambientes favoráveis é uma das estratégias para a Promoção da Saúde.

O conceito de ambiência preconizado pela Política Nacional de Humanização do SUS vai ao encontro de uma das palavras-chaves da pós-modernidade, a criatividade, que se relaciona com o trabalho na atualidade (MAFFESOLI, 2004). No período pós-moderno, o trabalho não mais visto como um “valor”, havendo o retorno da criatividade e de alguns parâmetros pré-modernos, como o lúdico, o imaginário, o festivo e o onírico, caracterizando a sociedade “oficiosa” (MAFFESOLI, 2004).

### **Cuidados relacionados consigo mesmo**

Os trabalhadores relataram alguns cuidados que realizam consigo mesmo em seu dia a dia, como é apresentado pela figura a seguir:

**Figura 07** – Representação gráfica dos cuidados relacionados consigo mesmo.



**Fonte:** a autora.

### **Atividade física**

Do total de participantes, nove mencionaram a prática de atividade física como uma forma de cuidado diário para promover a saúde e prevenir o *burnout*, tanto durante quanto fora do expediente de trabalho, como é possível observar nas falas a seguir:

*[...eu procuro fazer exercício físico, procuro correr, procuro ir à praia, eu moro perto da praia, então eu vou caminhar. Chega final de semana que levo os meus filhos pra praia Eu faço tudo para ter uma vida saudável...]. [...eu acho que é bem importante para a saúde mental da pessoa, fazer exercício físico. (Miss Marvel).*

*Procuro fazer pequenos alongamentos durante o dia também, porque fico muito sentado. Sempre que possível na hora do almoço eu procuro caminhar também para dar uma quebra no dia. Quando eu tenho aquela disposição venho de bicicleta para o trabalho. (Homem Aranha).*

De acordo com Pelegrinotto (1998), a prática de atividade física vem ganhando um importante espaço na sociedade atual, marcada pela tecnologia e mecanização, contribuindo para a conservação dos padrões biológicos do ser humano e, conseqüentemente, para a sua qualidade de vida. Além disso, a atividade física libera endorfina, hormônio capaz de aliviar as dores do corpo, melhora o humor e o funcionamento do cérebro (BARBANTI, 2012).

Em meio à simultaneidade do tempo e ao ritmo de vida acelerado que as pessoas normalmente levam, Michel Maffesoli

(2004) revela que uma característica da pós-modernidade (período atual em que vivemos) é o corporismo, nos remetendo a ideia de uma razão sensível que utiliza todos os sentidos. Em outras palavras, o indivíduo não se preocupa somente com racional, e sim com o seu corpo inteiro (incluindo aqui a atividade física), bem como os seus sentidos, para que assim, partindo do individual, seja possível a construção do corpo social.

### **Realizar atividades prazerosas e relaxantes**

Oito participantes relataram que em seu dia a dia realizam atividades consideradas prazerosas como forma de cuidado como, por exemplo, meditar, dormir bem, fazer massagem, descansar a mente, brincar com o cachorro, dirigir, realizar trabalhos manuais, ouvir música, ir à praia, sair com os amigos, ver o por do sol, mexer na terra, fazer acupuntura, usar florais, ler livros e molhar as plantas, conforme é demonstrado pelas falas abaixo:

*[...eu faço minha meditação todos os dias, nem que sejam 15 minutos. (Cristal).*

*[...eu faço massagem, toda a quinta-feira que tem me ajudado bastante. [...eu adoro escutar música, fazer trabalho manual tipo fazer crochê, tricô, essas coisas assim que eu gosto de fazer, que eu acho que pra mim é uma terapia. E tem uma coisa que eu adoro fazer, que tem pessoa que diz que se ta estressada não faz, é dirigir. Se eu to estressada eu adoro pegar o carro e sair assim, andar e escutar música. (Mulher Invisível).*

*[...procuro fazer atividades prazerosas, frequento massagista, faço acupuntura, uso floral, leio livros. (Ravena).*

Aqui novamente nos remetemos a ideia do corporismo de Michel Maffesoli (2004), onde todas essas atividades ditas como

prazerosas pelos trabalhadores do CS contribuem para a construção do corpo individual e coletivo, reeditando o cotidiano.

Vale destacar os trabalhadores relataram que fazem essas atividades prazerosas ao longo da semana, e não apenas nos finais de semana, algo que nem sempre ocorre, como revela Rybcznski (2000) ao dizer que alguns trabalhadores passam a semana inteira esperando pelo final de semana, pois somente neste possuem liberdade para fazer as atividades que desejam.

### **Cuidados com a alimentação**

Quatro trabalhadores do CS comentaram sobre a importância de ter uma alimentação saudável e balanceada para se manterem saudáveis no cotidiano, conforme é demonstrado pelas falas a seguir:

*Eu procuro me alimentar o mais saudável possível. (Mulher Maravilha).*

*[...eu procuro cuidar da minha alimentação, ter uma alimentação saudável para ter um peso saudável, pois todas essas coisas afetam na sua saúde. (Miss Marvel).*

Devido ao ritmo de vida acelerado das pessoas, realizar uma alimentação saudável e balanceada tem se tornado um desafio diário, pois estas acabam priorizando o consumo de alimentos industrializados e de fácil consumo, como afirmam Andrade et al. (2012, p. 1118): “O atual perfil alimentar da população brasileira caracteriza-se pelo elevado consumo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e sódio.”

Mesmo diante da correria diária, alguns participantes deste estudo relataram o cuidado que possuem para com a alimentação. Segundo Vanin et al. (2007), uma alimentação saudável é importante tanto para a manutenção da saúde do indivíduo, como

também do ponto vista econômico, pois promove melhor dispêndio de energia, aumentando a capacidade para o trabalho.

### **Não guardar mágoa e ficar remoendo sentimentos negativos**

Dois participantes abordaram que um dos cuidados adotados em seu cotidiano para promover a saúde prevenir o *burnout* é evitar guardar mágoas ou sentimentos negativos, buscando superar possíveis desavenças, conforme podemos observar em suas falas:

*[...eu não fico guardando coisa...]. [... não fico remoendo. Eu resolvo o que eu tenho que resolver a situação que for. (Miss Marvel).*

*[...tentar não me incomodar muito. Tentar superar as coisas sem ter que ir muito a fundo nela, não ficar com aquilo te preocupando...]. (Supergirl).*

Este cuidado abordado pelos participantes reflete na habilidade de lidar com os conflitos e com situações que podem causar ressentimentos entre as pessoas, relativizando as dificuldades do cotidiano laboral.

Leime et al. (2012) revelam que o sentimento de mágoa promove algumas respostas fisiológicas desagradáveis e prejudiciais ao indivíduo como alterações na pressão arterial, disfunções na secreção de enzimas digestivas e aumento da ansiedade e de emoções negativas, além de dificultar os relacionamentos interpessoais. Em contra partida, a habilidade de perdoar traz alguns benefícios para a saúde física e mental das pessoas, além de proporcionar a redução de sentimentos, julgamentos e comportamentos negativos, o que facilita a convivência com os outros (LEIME et al., 2012).

### **Fazer exames regulares**

Um dos participantes comentou que realiza exames laboratoriais periodicamente para verificar o seu estado de saúde, sendo demonstrado pela fala a seguir:

*[...fazer exame, a cada seis meses eu to fazendo todos os exames e tentando estar de bem com a saúde...]. (Mulher Invisível).*

O hábito de realizar exames laboratoriais com regularidade auxilia na detecção precoce de possíveis enfermidades que podem acometer o indivíduo, sendo que, para a maioria das doenças, descobrir o seu estágio inicial promove o aumento das chances de cura.

Todavia, percebe-se que a prevenção não faz parte do cotidiano da maioria destes trabalhadores, que são da área da saúde, quando não está associada a uma atividade mais próxima de momentos de prazer como se nutrir e exercitar-se. Estes aspectos parecem estar mais próximos do saudável, enquanto realizar exames já se aproxima mais de um ambiente por onde a doença anda muito próxima.

### **Ter pensamentos positivos**

Um dos participantes comentou a importância de ter pensamentos positivos no seu dia a dia como forma de cuidado para promover sua saúde e prevenir o *burnout*, conforme revela a sua fala:

*Procuro estar sempre de bem com a vida e andar com pessoas com ideia positiva também, pessoas com cabeça boa. (Fênix).*

Ter pensamento positivo normalmente auxilia a pessoa manter o foco nos aspectos considerados bons em sua vida e tudo que a cerca, sendo da ordem da potência, que é a força que vem de dentro de cada indivíduo (MAFFESOLI, 2001).

### **Não se preocupar com o que não é seu**

Um dos trabalhadores revelou que evita se preocupar com aquilo que não considera pertinente, buscando focar mais no seu próprio trabalho, como podemos observar a seguir:

*E não me esquentar com o que não me interessa com o que não tem haver comigo. E me preocupar com o que eu posso e com o que eu devo fazer. (Fênix).*

Podemos dizer que este tipo de atitude está associado com a busca pela convivência pacífica e amistosa com outros, neste caso, com os colegas de trabalho, indo ao encontro do que revela Tolfo (2008, p. 04): “As possibilidades de convivência e de desenvolver um círculo de amizade também são significativas de um bom lugar para trabalhar”.

## CONCLUSÃO

Com este estudo foi possível perceber que os trabalhadores do Centro de Saúde em questão têm consciência da necessidade de realizar e manter alguns cuidados para promover a saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano que envolve tanto o cuidado consigo mesmo, como com o ambiente de trabalho. A necessidade de realizar uma pausa no ambiente de trabalho, a prática de atividade física e a realização de atividades consideradas prazerosas e relaxantes foram os cuidados que mais surgiram durante as entrevistas. Estes cuidados atuam como um pilar de sustentação para a Promoção da Saúde e a prevenção do *burnout*.

Algo que nos chamou a atenção também foi o fato de alguns profissionais relatarem que não realizam cuidados para promover a saúde e prevenir o *burnout* no dia a dia ou nunca terem refletido a respeito, o que nos leva a pensar sobre a qualidade de vida destes trabalhadores e o quão prejudicial pode ser tomar alguma atitude de autocuidado somente quando a doença já está instalada.

Vê-se que é preciso elaborar ações nos locais de trabalho destas pessoas que estimulem o autocuidado, ou cuidado de si, bem como momentos de pausa e reflexão sobre o próprio cotidiano e o estilo de vida. Deste modo, acreditamos que teremos profissionais mais saudáveis e mais satisfeitos com o próprio trabalho, o que reduz a incidência de enfermidades de ordem física e mental, como a própria Síndrome de *Burnout*, possibilitando viver melhor o instante eterno, que é aqui e agora (MAFFESOLI, 2004).

O resgate do cuidado não se faz às custas do trabalho e sim mediante uma forma diferente de entender e de realizar o trabalho. Para isso o ser humano precisa voltar-se sobre si mesmo e descobrir o seu ‘modo-de-ser-cuidado’. (BOFF, 2014, p. 114).

## REFERENCIAS

ANDRADE, Karine Amorim de et al. Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na Atenção Primária e práticas alimentares dos usuários. **Rev Esc Enferm Usp**, São Paulo, v. 46, n. 05, p.1117-1124, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n5/12.pdf>>. Acesso em: 22 out. 2014.

ARAÚJO, Gustavo Pinto de; OURIQUES, Helton Ricardo. Estudo sobre o trabalho e o tempo livre no capitalismo contemporâneo: Uma abordagem empírica. **Actabscientiarum**, Maringá, v. 31, n. 02, p.113-121, abr. 2009.

AWA, Wendy L.; PLAUMANN, Martina; WALTER, Ulla. Burnout prevention: A review of intervention programs. **Elsevier**, Shannon, v. 78, n. 00, p.184-190, mar. 2010.



BARBANTI, Eliane Jany. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 06, n. 01, p.01-09, jan. 2012. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3005/1979>>. Acesso em: 07 jan. 2015.

BENDASSOLLI, Pedro F. **Psicologia e Trabalho: Apropriações e Significados**. São Paulo: Cengage Learning, 2009. 107 p.

BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra**. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2014. 248 p.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ambiencia\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ambiencia_2ed.pdf). Acesso em: 23 de out. 2014.

CAMELO, Silvia Heleno Henriques; ANGERAMI, Emília Luigi Saporiti. Estratégias de gerenciamento de riscos psicossociais no trabalho das equipes de saúde da família. **Rev. Eletr. Enf.** [Internet]. Goiânia, v. 04, n. 10, 2008 p 915-23. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/v10/n4/v10n4a04.htm>. Acesso em: 10 de out. de 2014.

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

LEIME, Jamila et al. O Pensamento do Perdão em Idosos Institucionalizados. **Psico**, Porto Alegre, v. 43, n. 01, p.69-76, mar. 2012. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11100/7620>. Acesso em: 23 out. 2014.

MAFFESOLI, Michel. **Notas sobre a pós-modernidade**: o lugar faz o elo. 1. ed. Rio de Janeiro: Atlântica: 2004.

\_\_\_\_\_, Michel. **A violência totalitária, ensaio de antropologia política**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MENEZHINI, Fernanda; PAZ, Adriana Aparecida; LAUTERT, Liana. Fatores ocupacionais associados aos componentes da Síndrome de *Burnout* em trabalhadores de enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 20, n. 02, p.225-233, abr. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a02v20n2.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2014

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. Pensando o nosso cotidiano contemporâneo e a promoção de famílias saudáveis. v. 06, supl. 01 Maringá: **Revista Ciência e Cuidado Saúde**, 2007. p. 06-24.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. **Mundo imaginal de ser família saudável**: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos. 1999. 199 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1999.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves; MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Cuidar-ensinar–aprender a promover a saúde das famílias no cotidiano**: um encontro com a potência e a razão sensível na construção social do cuidado. Florianópolis: Xii Conferencia de Educacion En Enfermaria, 2013. 24 slides, color.

PELLEGRINOTTI, Idico Luiz. Atividade física e esporte: A importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira de Atividade Física & Esporte**, São Paulo, v. 03, n. 01, p.22-28, mar. 1998. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/1067/1242>>. Acesso em: 20 out. 2014.

PORTO, Juliana Barreiros; TAMAYO, Álvaro. Valores do trabalho. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias (Org.). **Medidas do comportamento organizacional**. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 01-344.

RANGEL, Rosiane Filipin et al. Interação profissional-usuário: apreensão do ser humano como um ser singular e multidimensional. **R. Enferm. Ufsm**, Santa Maria, v. 01, n. 01, p.22-30, jan. 2011. Disponível em: <<http://cascaavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/reufsm/article/view/2086/1508>>. Acesso em: 22 out. 2014.

RYBCZNSKI, Witold. **Esperando o fim de semana**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

SHIMIZU, Helena Eri; CARVALHO JUNIOR, Daniel Alvão de. O processo de trabalho na Estratégia Saúde da Família e suas repercussões no processo saúde-doença. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 09, p.2405-2414, maio 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csc/v17n9/a21v17n9.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2014.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; MARTINS, Maria do Carmo Fernandes. Promoção da Saúde e Bem-Estar em Organizações. In: BORGES, Livia de Oliveira; MOURÃO, Luciana (Org.). **O Trabalho e as Organizações: Atuações a partir da Psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 619-641.

TRINDADE, Leticia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 44, n. 02, p.274-279, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>>. Acesso em: 23 out. 2014.

TOLFO, Suzana da Rosa. **Qualidade de Vida no Trabalho**. In: LANER, Aline; CRUZ JR, João Benjamin. Indivíduo, organizações e trabalho. Ijuí: Editora Universidade de Ijuí, 2008.

TONELLI, Maria José. Sentidos do tempo e do tempo de trabalho na vida cotidiana. **O&S** [Online], v. 15, n. 45, p. 207-217, abr. 2008. Disponível em:  
<http://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistaoes/article/view/10960/7886>. Acesso em: 13 de out. 2014.

VANIN, Michele et al. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava - PR. **Revista Salus**, Guarapuava, v. 01, n. 01, p.31-38, jan. 2007. Disponível em:  
<<http://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/667/778>>. Acesso em: 22 out. 2014.

World Health Organization - WHO. **128ª Sessão do Comitê Executivo – Promoção da Saúde**. Washington, D. C., EUA, 2001. Disponível em:  
[http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128\\_04-p.pdf](http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128_04-p.pdf). Acesso: 01 nov. 2014.

## **6.5. MANUSCRITO 05 - “PEQUENAS PAUSAS, GRANDES REFORÇOS”: A ESTRATÉGIA DE (MICRO) OFICINAS DO PROJETO NINHO PARA PROMOVER A SAÚDE DO TRABALHADOR E PREVENIR O *BURNOUT* NO QUOTIDIANO**

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>

Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** Estudo de abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva com o objetivo de refletir sobre a contribuição das (micro) oficinas do Projeto Ninho para a Promoção da Saúde e prevenção do *burnout* no cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) do município de Florianópolis, no sul do Brasil. Participaram das oficinas do Projeto Ninho 08 trabalhadores, de profissões variadas: enfermeiro, médico, técnico de enfermagem e agente comunitário de saúde. A coleta de dados foi realizada através de entrevistas coletivas, adotando-se, como estratégia, as micro oficinas similares as do Projeto Ninho, intituladas “pequenas pausas, grandes reforços”, durante as reuniões de área dos trabalhadores do CS, e a partir de entrevistas individuais, adotando-se o questionário de avaliação das mesmas, entregue na última oficina. Como resultados, percebemos que as oficinas tiveram uma avaliação positiva entre os participantes, pois permitiram um

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

momento de pausa, reflexão, relaxamento e união entre os membros da equipe, contribuindo para promover sua saúde e prevenir o *burnout* no cotidiano. Com este estudo, concluímos que a realização das pequenas pausas promovidas no cotidiano laboral dos trabalhadores do CS proporcionaram momentos de relaxamento, descontração e reflexão sobre o seu dia a dia, despertando para mudanças para melhorar o viver individual e coletivo, favorecendo a união e o entrosamento da equipe.

**DESCRIPTORIOS:** Promoção da Saúde; Saúde do Trabalhador; Atividades Cotidianas; Síndrome de *Burnout*.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Glanzner, Olschowsky, Kantorski (2011), o trabalho na área da saúde é uma prática coletiva, que possui como objetivo promover a saúde das pessoas, suas famílias e comunidades. Para os autores, o trabalho deve ser compreendido em sua objetividade e subjetividade, uma vez que está condicionado pelas relações entre os profissionais dos serviços de saúde e a sociedade.

Na subjetividade do trabalho encontram-se os aspectos relacionados à saúde mental do trabalhador uma vez que estes podem interferir diretamente na qualidade de suas intervenções e na satisfação que o trabalhador possui para com o mesmo (GLANZNER; OLSCHOWSKY; KANTORSKI, 2011).

Por ser um trabalho que lida diretamente com a vida de outras pessoas, muitas vezes em situações estressantes e de risco, o cuidado e o atendimento prestado está diretamente associado com as condições físicas, sociais e psicológicas do profissional, sendo necessário atentar para a saúde desses trabalhadores:

O trabalho em saúde é um trabalho coletivo que requer também pensar no cuidado de quem cuida, pois o trabalhador, quando satisfeito, sente-se reconhecido e, como consequência, experiencia seu trabalho com prazer, repercutindo

positivamente nas atividades que realiza.  
(GLANZNER; OLSCHOWSKY;  
KANTORSKI, 2011, p. 717).

Ao pensar na saúde dos profissionais que atuam em instituições de saúde, Glanzner, Olschowsky, Kantorski (2011, p.717) enfatizam que:

(...) as instituições devem buscar estratégias que promovam o prazer no trabalho, favorecendo ações de escuta e troca que possam repercutir na construção de um clima favorável no ambiente do trabalho e na saúde mental do trabalhador.

A criação de ambientes favoráveis, bem como o desenvolvimento de habilidades individuais, fortalecimento da participação popular, a reorganização dos serviços de saúde, a construção de políticas que colaborem com a saúde, foram trazidas como estratégias para a Promoção da Saúde, segundo a Carta de Ottawa (1986).

De acordo com Heidemann (2011), a Promoção da Saúde deve ser compreendida de maneira ampliada, como uma forma de fazer saúde, onde as pessoas são vistas em seu contexto de vida e como seres autônomos, sendo capazes de progredir do individual para o coletivo e modificando sua condição de vida. Não deve ser encarada como uma solução rápida, mas sim como um processo, pois seu objetivo, muitas vezes, é alcançado em longo prazo.

Uma estratégia que podemos apontar para realizar ações voltadas à Promoção da Saúde do trabalhador e das famílias é o Projeto Ninho. Este projeto foi criado em 1995, com o objetivo de cuidar da saúde das famílias que moram na região de Florianópolis, inter-transdisciplinarmente, numa perspectiva compreensivo-interacionista e da micro-socio-antropologia (FERNANDES; ALVES; NITSCHKE, 2008). O Projeto Ninho propõe a criação de um espaço alternativo onde as famílias e os trabalhadores do município de Florianópolis possam refletir sobre o cotidiano contemporâneo, e o cuidado para a promoção do

seu ser saudável no cotidiano. Entendendo-se o cotidiano como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital (NITSCHKE, 2007, p. 24).

Vale ressaltar também que estas oficinas possibilitam a criação de um espaço de ensino-aprendizagem, discussão, reflexão, contribuindo para a união da equipe, e maior disposição para lidar com as dificuldades do dia a dia, sendo, principalmente, um espaço de cuidado e entre cuidado, pois:

(...) neste espaço, acolhemos e somos acolhidos, construindo junto nosso viver saudável, principalmente através de oficinas, além de reuniões, consultas de enfermagem e interconsultas junto a outros profissionais. (FERNANDES; ALVES; NITSCHKE, 2008, p. 644).

As oficinas do Projeto Ninho ocorrem há 18 anos em um Núcleo de Educação Infantil - NEI de Florianópolis, e já se expandiram para outros espaços como unidades hospitalares, centro de reabilitação, outras escolas e centros de saúde na atenção básica. Assim, devido à necessidade dos trabalhadores de um Centro de Saúde da mesma região, onde os mesmos relataram o interesse que possuíam em ter essas oficinas em seu local de trabalho, emergiu esta proposta.

De acordo com Trindade e Lautert (2010) os trabalhadores da atenção básica estão expostos a diversos desafios e estressores no ambiente de trabalho, como exposição à realidade de comunidades carentes e a ambientes insalubres e perigosos. Por isso, esses profissionais precisam desenvolver uma série de



habilidades para atender à população, bem como para promover o autocuidado.

Trindade e Lautert (2010) também destacam que as más condições no ambiente laboral, associadas com as demandas excessivas de trabalho favorecem o surgimento de doenças ocupacionais, entre elas a síndrome de *burnout*.

Um estudo realizado por Silva (2011) em um Centro de Saúde no interior de São Paulo revelou que os trabalhadores da atenção básica estão sujeitos a diversos riscos ocupacionais, como: problemas posturais, dores em membros inferiores e superiores, conflitos entre a equipe e usuários, condições precárias de trabalho, excesso de anotações e leituras, falta de profissionais, problemas de comunicação, falta de reconhecimento profissional por parte dos colegas de trabalho e da Secretaria de Saúde, entre outros.

A Síndrome de *Burnout* pode ser definida como fenômeno psicossocial que surge em resposta ao estresse prolongado e contínuo presente no ambiente de trabalho (PALAZZO; CARTLOTTO; AERTS, 2012). Segundo Awa, Plaumann e Walter (2010), esta síndrome é composta por três dimensões: exaustão emocional, estado em que a pessoa perde as seus recursos emocionais, despersonalização, quando o profissional adquire distanciamento afetivo e atitudes de cinismo para com os outros, e baixa realização pessoal, caracterizada pela perda do sentido e da importância do trabalho.

Nos últimos anos, o *burnout* tem sido recorrente tema de discussão entre a comunidade científica e acadêmica, devido às repercussões negativas que traz para a vida do indivíduo, bem como de sua família (ALBUQUERQUE; MELO; NETO, 2012).

Partindo da necessidade relatada pelos profissionais e da nossa vivência e observação no local de pesquisa, juntamente com aquilo que a literatura nos traz sobre os riscos ocupacionais aos quais os trabalhadores da atenção básica estão expostos, entre eles a síndrome de *burnout*, este estudo tem como objetivo refletir sobre a contribuição das (micro) oficinas do Projeto Ninho para a Promoção da Saúde e prevenção dos *burnout* no

quotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, no sul do Brasil.

## METODOLOGIA

O presente estudo possui abordagem qualitativa, na forma de uma pesquisa exploratória descritiva. A pesquisa exploratória descritiva tem a intenção de tornar a questão problema mais explícita, objetivando a descoberta de intuições ou o aprimoramento de ideias, bem como descrever determinado aspecto de uma população ou fenômeno (FIGUEIREDO, 2008).

Este estudo foi realizado com trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil. Participaram das oficinas do Projeto Ninho 08 trabalhadores da unidade de saúde, sendo estes de profissões variadas: enfermeiro, médico, técnico de enfermagem e agente comunitário de saúde.

A coleta de dados foi realizada através de entrevistas coletivas, tendo como estratégia as oficinas similares as do Projeto Ninho, intituladas “pequenas pausas, grandes reforços”, durante as reuniões de área dos trabalhadores do CS, e a partir do questionário de avaliação das mesmas, entregue na última oficina. Este questionário, elaborado por Nitschke (1999), possui as seguintes questões norteadoras: “Como foi para você participar das oficinas Pequenas Pausas, Grandes Reforços?”; “Quais foram os limites que você encontrou nessa experiência?”; “Quais foram os pontos fortes que você encontrou nessa experiência?”; “Quais são suas sugestões e recomendações, frente a esta experiência?”; e “Resumindo, o seu nível de satisfação foi: O Muito Bom O Bom O Regular O Ruim.”

As oficinas foram desenvolvidas de acordo com o método criado por Nitschke em 1995: **acolhimento-alongamento** - onde recebemos os participantes, sendo, normalmente, seguido de um breve alongamento e da pergunta norteadora: “Como está o seu cotidiano?”; **atividade central** - a atividade que emerge da necessidade do grupo, sendo elaborada previamente, porém passível de modificação, caso seja da vontade do grupo; **conjunção** - etapa em que ocorre uma discussão a respeito do que

foi trabalhado durante a atividade central, com consequente união das perspectivas dos participantes; e **avaliação e encerramento** - os participantes relatam sobre o que acharam da atividade, como se sentiram durante o encontro e como é possível trazer para o seu cotidiano aquilo que foi discutido e aprendido na oficina, seguido de um alongamento e abraço coletivo (NITSCHKE, 1999; FERNANDES; ALVES; NITSCHKE, 2008). Nestas oficinas, realizamos o PROCEQUIS (Processo de Cuidado e Enfermagem no Quotidiano para Promover a Saúde) integrando: Conhecendo o Quotidiano e o Cuidado; Definindo a Situação do Quotidiano e do Cuidado; Propondo e Desenvolvendo um Cuidado e, finalmente, o Repensando o Quotidiano e o Cuidado (TEIXEIRA; NITSCHKE, 2008).

Os dados obtidos com as oficinas foram registrados no formato de Diário de Campo, que contém a descrição de todas as atividades e observações realizadas durante as mesmas, envolvendo as Notas de Interação, Notas Teóricas, Notas Metodológicas e Notas Reflexivas (NITSCHKE, 1996).

A análise dos dados foi realizada à luz das noções e dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como no entrelaçamento com outros autores.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Catarina e pela Prefeitura Municipal de Florianópolis, sob o protocolo de nº 28293314.9.0000.0121. Os participantes deste estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), preconizado pela Resolução 466/CNS de 2012.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

As oficinas ocorreram durante o período de maio a agosto de 2014, quinzenalmente, com duração de 10 a 15 minutos (tempo que os trabalhadores nos disponibilizaram), por isto são denominadas de micro oficinas. Foram realizadas em um Centro de Saúde do município de Florianópolis, com 08 funcionários, totalizando 07 encontros.

A seguir, serão apresentados os dados obtidos com a avaliação que os participantes realizaram sobre as micro oficinas “Pequenas Pausas, Grandes Reforços”.

### **O significado de participar das oficinas “Pequenas Pausas, Grandes Reforços”**

Do total de participantes, a maioria mencionou que foi gratificante participar das micro oficinas, como podemos ver pelas falas abaixo:

*Foi muito bom aprender a fugir um pouco da correria do dia a dia. (Participante 2).*

*Ótimo. (Participante 1).*

*Muito bom, dá um gás para o trabalho. Gostoso! Revigora. (Participante 8).*

*Uma surpresa, que pena que é tão curto o tempo, deveria ser uma vez por semana na unidade. (Participante 4).*

Já os outros trabalhadores revelaram que com as oficinas houve momentos de pausa, relaxamento, troca de energias e reflexão, como podemos observar nas falas a seguir:

*Bom, momento de relaxamento em meio ao expediente de trabalho. (Participante 3).*

*Gostei muito, pois é um momento em que não estamos pensando no trabalho, apenas nos concentrando em alguns minutos de relaxamento e descontração. (Participante 5).*

*Relaxante, reflexivo e importante. (Participante 6).*

*Participar em grupo, teve trocas de energias, relaxamento. (Participante 7).*

Com base nas respostas dos participantes, as micro oficinas contribuíram positivamente para o seu dia a dia, através das pequenas pausas que foram proporcionadas.

A razão sensível, característica da pós-modernidade, se fez presente em todos os encontros. Esta noção de Michel Maffesoli revela que há uma valorização dos saberes quotidianos, do imaginário, das crenças e dos sentidos, construindo o corpo social, nos remetendo a um retorno da comunidade (MAFFESOLI, 2005).

Durante as micro oficinas este retorno ao coletivo, partindo do corpo individual, ficou evidenciado pelas respostas dos trabalhadores ao relatarem os momentos de descontração, relaxamento e troca de energias entre os participantes, algo que habitualmente não ocorre durante o quotidiano de trabalho, devido à demanda e a quantidade de tarefas para serem cumpridas. Assim, a ética da estética, é sublinhada, ou seja, esta ênfase no sentir juntos destacada por Maffesoli (1996) é expressa neste aqui e agora dos trabalhadores, mostrando que é necessário andar pelas trilhas do *dever ser* escapando pelos desvios do *ser preciso*, fuga esta que se coloca como um *respiradouro*, que ao oxigenar o viver e o conviver, permite seguir em frente, sendo esses aspectos importantes para a Promoção da Saúde do trabalhador.

### **Limites da experiência**

Os limites são considerados como tudo aquilo que atrapalha ou impede a pessoa de realizar uma ação ou determinada tarefa (FERREIRA; SOARES, 2011).

Com relação aos limites da experiência, apenas um dos participantes revelou que não encontrou limitações durante a experiência:

*Não teve limites. (Participante 1).*

Já outros dos trabalhadores apontaram alguns limites, como o espaço reduzido da sala e a dificuldade para relaxar, de respeitar os colegas, de realizar algumas dinâmicas e de se entregar ao momento:

*Em algumas dinâmicas não me senti à vontade, como a massagem. (Participante 2).*

*Relaxar no momento do trabalho. (Participante 3).*

*Que eu possa respeitar a todos os meus colegas e que todos tenham sido beneficiados com essa experiência que vivenciei. (Participante 4).???*

*A possibilidade de fazer uma pausa em meio as outras atividades do dia. (Participante 5).*

*Excesso de trabalho, a sensação de ter que estar correndo, a percepção da importância de ter momentos de pausa. (Participante 6).*

*Algumas vezes é conseguir se liberar totalmente de bloqueios. (Participante 7).*

*Talvez o espaço reduzido do consultório. (Participante 8).*

No caso das oficinas, ao mesmo tempo em que os trabalhadores percebem a importância de fazer um momento de pausa, esta parada é considerada por eles um limite, pois devido à correria e ao excesso de tarefas no ambiente laboral, há um receio em realizar essas pausas, afinal o trabalho não para com eles. Além disso, as próprias limitações dos indivíduos e do local onde

as oficinas foram realizadas também foram considerados como algo que dificultou o propósito das mesmas.

### **Potências da experiência**

Maffesoli (2001) chama nossa atenção para a potência, esta força que vem de dentro das pessoas, que se coloca na ordem da cooperação e da libertação, contornando o poder, que é da ordem da dominação.

Como potências das oficinas foram apontadas o relaxamento, exercícios para trabalhar no cotidiano e com a família, as dinâmicas realizadas, refletir sobre o trabalho, ter mais calma, a importância dos momentos de pausa, a descontração, ter um momento de autoconhecimento, o fortalecimento e o entrosamento com a equipe, conforme podemos observar nas falas a seguir:

*Foram as pequenas pausas para o relaxamento e poder olhar mais para o outro neste momento. (Participante 1).*

*Aprender a ter mais calma. (Participante 2).*

*Gostei das dinâmicas e das atividades trazidas. (Participante 3).*

*Aprendi alguns exercícios para eu me exercitar no meu dia a dia e com minha família. (Participante 4).*

*Entrosamento entre os participantes da oficina; relaxamento e descontração. (Participante 5).*

*Os efeitos sentidos, o fortalecimento do sentimento de grupo, a percepção da importância de ter momentos de pausa. (Participante 6).*

*Um momento para mim, um momento para se conhecer. (Participante 7).*

*Dar uma pausa no corre-corre e dar uma refletida sobre o trabalho. (Participante 8).*

Segundo as falas dos participantes, pudemos perceber que os momentos de pausa promovidos pelas oficinas possibilitaram o surgimento de potências que contribuem para a sua qualidade de vida no trabalho, em especial no que se refere ao relaxamento e ao fortalecimento da união entre os membros da equipe, além de estimular o olhar para si mesmo e para os sinais do corpo, possibilitando a mudança o micro para o macro (WHO, 1986).

### **Sugestões e recomendações**

Como sugestões e recomendações, dois participantes relataram que não havia nada para sugerir:

*Acho muito boa a iniciativa da oficina, no momento não tenho nada a acrescentar. (Participante 2).*

*Nenhuma. (Participante 6).*

Um dos participantes comentou sobre a possibilidade das oficinas ocorrerem em outro local, fora do consultório:

*Fazer em ar livre, para sentir o vento, cheiro... (Participante 7).*

Os demais trabalhadores apresentaram como sugestões: estender as oficinas para um público maior, manter os encontros no formato em que estão e diversificar as dinâmicas utilizadas:

*Sugestão que pudesse acontecer sempre e com todos os profissionais. (Participante 8).*



*Que sempre tenha esses encontros.  
(Participante 1).*

*Continuar como está. (Participante 5).*

*Trabalhar diferentes dinâmicas de  
relaxamento, diversificar as atividades.  
(Participante 3).*

*Seria bom se que fosse estendida para os  
colegas na unidade pública, com crianças  
em dificuldade. (Participante 4).*

A realização das micro oficinas foi delineada pelo pensamento libertário e a pesquisa estilística, trazidas por Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Assim, a liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que precisa haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que pudéssemos fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das micro oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

No decorrer da prática das oficinas no CS iremos, dentro das nossas possibilidades, atender as sugestões trazidas pelos participantes, a fim de contribuir cada vez mais para a Promoção da Saúde dos trabalhadores, bem como da prevenção do *burnout* no cotidiano.

### **Nível de satisfação**

Com relação ao nível de satisfação, cinco participantes apontaram como “muito bom” e três como “bom”. Dessa forma,

podemos dizer que a avaliação das micro oficinas foi positiva, demonstrando o quão benéfica foram essas pequenas pausas no cotidiano desses trabalhadores, além da contribuição das mesmas para a promoção de saúde dos trabalhadores e prevenção do *burnout* no cotidiano laboral.

## CONCLUSÃO

Com este estudo concluímos que a realização das *pequenas pausas* promovidas no cotidiano laboral dos trabalhadores do CS proporcionaram momentos de relaxamento, descontração e reflexão sobre o seu cotidiano, despertando para mudanças individuais e coletivas, de favorecendo a união e o entrosamento entre os membros da equipe.

Através das oficinas, os profissionais relataram que puderam ser reenergizados para lidarem com as demandas do seu ambiente de trabalho, o que contribuiu para o seu cotidiano laboral, bem como para a promoção de sua saúde e a prevenção do *burnout* no dia a dia.

Entre os limites desta experiência, apontamos que este tipo de trabalho precisa ser estendido a todos os profissionais dos Centros de Saúde. No entanto, para que isso ocorra é necessário que este momento de pausa promovido pelas micro oficinas seja incorporado nas rotinas do CS, sendo o apoio do gestor da unidade fundamental para a realização e a mobilização dos trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, João Lins de Araújo. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais da Estratégia de Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 03, p.542-549, mar. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/prc/v25n3/v25n3a14.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2014.

AWA, Wendy L.; PLAUMANN, Martina; WALTER, Ulla. Burnout prevention: A review of intervention programs. **Elsevier**, Shannon, v. 78, n. 00, p.184-190, mar. 2010.

FERNANDES, Juliana Vieira; ALVES, Cristiane; NITSCHKE, Rosane Gonçalves. Ser bolsista de extensão: relatando a experiência de promover saúde familiar no cotidiano de uma comunidade de Florianópolis. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 61, n. 05, p.643-646, set. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672008000500018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672008000500018)>. Acesso em: 16 out. 2014.

FERREIRA, Ana Isabel de Godoy; SOARES, Viviane. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA Departamento de Enfermagem. **Potências e limites do cotidiano na captação precoce de gestantes e suas famílias em um centro de saúde:** contribuições da enfermagem para promover o ser saudável. Florianópolis, SC: 2011. TCC (Graduação em Enfermagem).

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

GLANZNER, Cecília Helena; OLSCHOWSKY, Agnes; KANTORSKI, Luciane Prado. O trabalho como fonte de prazer: avaliação da equipe de um Centro de Atenção Psicossocial. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 45, n. 03, p.716-721, mar. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n3/v45n3a24.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2014.

HEIDEMANN, Ivonete T. S. Buss. **Possibilidades e limites para implantação da política de promoção da saúde na atenção básica: investigação de questões problemáticas**. Projeto de Pesquisa, (Edital MCT/CNPq N° 014/2011) – Núcleo de Extensão e Pesquisa em Enfermagem e Promoção da Saúde - NEPEPS.

Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2011.

MAFFESOLI, Michel. **Elogio da razão sensível**. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2005. 208 p.

\_\_\_\_\_, Michel. **A violência totalitária, ensaio de antropologia política**. Porto Alegre: Sulina, 2001. 312p.

\_\_\_\_\_, Michel. **O conhecimento comum – introdução à sociologia compreensiva**. Traduzido por Aluísio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

\_\_\_\_\_, Michel. **No fundo das aparências: por uma ética da estética**. Petrópolis: Vozes, 1996.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. **Projeto Ninho: criando um espaço para assistir transdisciplinarmente a família**. Florianópolis: Relatório anual de projeto de extensão UFSC, 1996.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. **Mundo imaginal de ser família saudável: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos**. 1999. 199 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1999.

PALAZZO, Lílían dos Santos; CARLOTTO, Mary Sandra; AERTS, Denise Rangel Ganzo de Castro. Síndrome de *Burnout*: estudo de base populacional com servidores do setor público. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 06, p.1066-1073, jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v46n6/ao3662.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2014.

SILVA, Nilson Rogério da. Fatores determinantes da carga de trabalho em uma unidade básica de saúde. **Ciência & Saúde**

**Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 08, p.3393-3402, jul. 2011.

Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n8/a06v16n8.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2014.

TEIXEIRA, M. A.; NITSCHKE, R. G. Modelo de Cuidar em Enfermagem junto às mulheres-avós e sua família no cotidiano do processo de amamentação. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis. v. 17, p. 183-191, 2008.

TRINDADE, Letícia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 44, n. 02, p.274-279, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2014.

World Health Organization - WHO. **128ª Sessão do Comitê Executivo – Promoção da Saúde**. Washington, D. C., EUA, 2001. Disponível em: [http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128\\_04-p.pdf](http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128_04-p.pdf). Acesso: 01 nov. 2014.

## **6.6. MANUSCRITO 06 – AS MICRO OFICINAS COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOVER A SAÚDE E PREVENIR O *BURNOUT*: UMA REFLEXÃO SOBRE O ENTRE CUIDADO NO QUOTIDIANO DE TRABALHADORES**

Samanta Rodrigues Michelin<sup>1</sup>  
Rosane Gonçalves Nitschke<sup>2</sup>

**RESUMO:** Estudo de abordagem qualitativa que possui como objetivo realizar uma reflexão a respeito das contribuições que as micro oficinas, similares a do Projeto Ninho, proporcionaram ao cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil, promovidas no período de maio a julho de 2014, totalizando sete encontros. Participaram das oficinas 08 trabalhadores do Centro de Saúde, de profissões variadas: enfermeiro, médico, técnico de enfermagem e agente comunitário de saúde. Os dados foram registrados por meio do Diário de Campo, contendo a descrição de todas as atividades e observações realizadas durante as mesmas, envolvendo as Notas de Interação, Notas Teóricas, Notas Metodológicas e Notas Reflexivas. Já a análise das informações obtidas com os Diários de Campo, foi realizada à luz dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli, bem como suas noções sobre a pós-modernidade, entrelaçando

---

<sup>1</sup>Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina – PEN-UFSC. Bolsista CAPES. Membro do Núcleo de Pesquisa e Estudos sobre Enfermagem, Quotidiano, Saúde e Família de Santa Catarina – NUPEQUISFAM-SC. E-mail: samantasemh@hotmail.com

<sup>2</sup>Enfermeira. Doutora em Filosofia da Enfermagem (PEN-UFSC-SORBONNE). Professora do Departamento de Enfermagem e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFSC. Líder do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Enfermagem, Quotidiano, Imaginário, Saúde e Família de Santa Catarina (NUPEQUISFAM-SC). E-mail: rosanenitschke@gmail.com

também com o olhar de outros autores. As oficinas do Ninho, ao longo desses 18 anos, vêm demonstrando a importância do trabalho feito com famílias e trabalhadores, favorecendo o cuidado de si, as relações interpessoais e o entre cuidado. Além disso, destacamos a relevância da pausa em nosso cotidiano, por menor que seja, para recarregarmos nossas energias, expressando também a conexão com os respiradouros de que precisamos para não apenas continuarmos vivos, mas, sobretudo, para vivermos cada vez melhor.

**DESCRIPTORES:** Promoção da Saúde; Saúde do Trabalhador; Atividades Cotidianas; Síndrome de *Burnout*.

## INTRODUÇÃO

O Projeto Ninho foi desenvolvido a partir de um trabalho realizado anteriormente com famílias e, junto ao Grupo de Assistência Pesquisa e Educação na Área da Saúde da Família (GAPEFAM), da Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina, foi possível perceber que as pessoas e famílias precisam de um espaço para falar sobre o seu viver e conviver, se expressarem e refletirem sobre seu cotidiano (NITSCHKE, 1996). O cotidiano, segundo Nitschke (2007, p. 24), pode ser considerado como:

(...) a maneira de viver dos seres humanos no presente, expresso no dia a dia através de interações, valores, crenças, símbolos e imagens, que vão delineando seu processo de viver, num movimento de ser saudável e adoecer, pontuando, seu ciclo vital.

Este projeto de extensão, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, atua em um Núcleo de Educação Infantil de Florianópolis, desde 1996, desenvolvendo oficinas e reuniões com as famílias, profissionais e outros membros da comunidade, estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA) da Escola Básica. Os objetivos do Projeto Ninho são (NITSCHKE, 1996):

criar um espaço alternativo para que as famílias discutam sobre o seu modo de viver e ser saudável; oferecer um cuidado interdisciplinar às famílias da comunidade e aos trabalhadores do NEI em questão; proporcionar um espaço de ensino-aprendizagem aos participantes do grupo; integrar assistência, ensino e pesquisa; agregar as questões de cidadania nas problemáticas levantadas pelas famílias.

As oficinas do Ninho são desenvolvidas pelos seguintes momentos criados por Nitschke (1996): **acolhimento-alongamento** – onde recebemos os participantes, sendo seguido de um breve alongamento e da pergunta norteadora: “Como está o seu cotidiano?”; **atividade central** – a atividade que emerge da necessidade do grupo, sendo elaborada previamente, porém passível de modificação, caso seja da vontade do grupo; **conjunção** – etapa em que ocorre uma discussão a respeito do que foi trabalhado durante a atividade central, com consequente união das perspectivas dos participantes; e **avaliação e encerramento** – os participantes relatam sobre o que acharam da atividade, como se sentiram durante o encontro e como é possível trazer para o seu cotidiano aquilo que foi discutido e aprendido na oficina, seguido de um alongamento/abraço em grupo (FERNANDES; ALVES; NITSCHKE, 2008). Nestas oficinas, realizamos o Processo de Cuidado e Enfermagem no Quotidiano (PROCEQUIS) para Promover a Saúde integrando: Conhecendo o Quotidiano e o Cuidado; Definindo a Situação do Quotidiano e do Cuidado; Propondo e Desenvolvendo um Cuidado e, finalmente, o Repensando o Quotidiano e o Cuidado (TEIXEIRA; NITSCHKE, 2008).

Ao longo desses 18 anos, diversos trabalhos, artigos, monografias, Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC), dissertações e teses de doutorado já foram elaborados dentro da proposta do Projeto Ninho como, por exemplo, o trabalho de conclusão de curso das enfermeiras Ana Paula Kliass Machado, Carla Moino Guerra e Letícia Colos, intitulado “DanSaude...SauDança: Cuidando a Imagem de Ser Saudável no Quotidiano a partir da Razão Sensível”, no ano de 2006, que teve como objetivo promover um cuidado inter-transdisciplinar às



famílias, possibilitando através da dança e da imagem o cuidado de si e o entre cuidado a partir da Interação Simbólica e da Razão Sensível (MACHADO; GUERRA; COLOS, 2006).

Esta experiência com o Projeto Ninho vem demonstrando a importância do trabalho feito com famílias e trabalhadores, favorecendo o cuidado de si, as relações interpessoais e o entre cuidado, através da utilização de música, dança, técnicas de respiração, massagem, linguagem circence, enfim o lúdico, enfatizando a razão sensível, buscando-se uma melhor qualidade de vida, definida pelos próprios sujeitos, copesquisadores, indo ao encontro da essência da proposta do Ninho: acolher, fortalecer e preparar para o seu voo de liberdade! Além disso, destacamos a relevância da pausa em nosso cotidiano, por menor que seja, para recarregarmos nossas energias, expressando também a conexão com os respiradouros de que precisamos para não apenas continuarmos vivos, mas, sobretudo, para vivermos cada vez melhor (NITSCHKE, 2010).

Durante as atividades de extensão e da graduação realizadas no campo de prática, alguns trabalhadores de um Centro de Saúde (CS) do município de Florianópolis, relataram o cansaço que vem sentindo durante o dia a dia de trabalho, sendo este agravado pelo ritmo de vida acelerado, característico do cotidiano atual.

Dessa forma, inspiradas pelos benefícios das oficinas e micro oficinas do Projeto Ninho, junto a famílias e aos trabalhadores da educação, surgiu a oportunidade de trabalharmos com o cotidiano destes profissionais da saúde, buscando dar nossa contribuição para prevenir o estresse no dia a dia e promover o ser saudável, favorecendo o bem estar e a qualidade de vida, tanto no ambiente de trabalho, como fora dele.

Cabe abordarmos aqui a relevância que trabalho possui na vida das pessoas, como afirma Dejours (1992), onde este implica para o ser humano em não somente garantir seu sustento, mas também possui um papel fundamental nas relações socioambientais, além de ser um componente marcante na construção da individualidade da pessoa.

Corroborando, Porto e Tamayo (2008, p. 19) afirmam que o trabalho “é um elemento central na identidade dos indivíduos e constitui-se em um foro privilegiado para o alcance de metas individuais”.

No entanto, devido as mudanças que ocorreram no mundo do trabalho graças a chegada do capitalismo e a sua constante necessidade de lucro, o trabalho foi se tornando cada vez mais estressante e cruel para o trabalhador (DEJOURS, 1992).

Para Araújo e Ouriques (2009) o mundo do trabalho, ao invés de proporcionar ao ser humano meios para ter suas necessidades atendidas, aprisiona-o e o distancia cada vez mais da vida, fazendo dele um mero ser que apenas busca a sobrevivência.

Essas mudanças relacionadas ao processo de trabalho acarretaram em consequências negativas para a saúde do trabalhador e o surgimento de algumas enfermidades jamais diagnosticadas antes, como a Síndrome de *Burnout* (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

A Síndrome de *Burnout* pode ser caracterizada como um estado de esgotamento físico e emocional intimamente ligado ao trabalho (ALBUQUERQUE; MELO; NETO, 2012), que ocorre devido ao estresse constante e diário do ambiente de laboral, sendo composta por três dimensões-chaves, como revela Tecedero (2010): exaustão emocional (esgotamento dos recursos emocionais do indivíduo, incapacitando o profissional de doar-se integralmente ao trabalho), despersonalização (distanciamento afetivo, indiferença emocional ou insensibilidade do profissional para com os outros) e baixa realização pessoal (redução dos sentimentos de competência e satisfação relacionada à atividade profissional).

Também não podemos deixar de mencionar a Promoção da Saúde que, segundo Heidemann (2011), deve ser compreendida de forma ampliada, onde as pessoas são vistas em seu contexto de vida e como seres autônomos, sendo capazes de progredir do individual para o coletivo e modificando o seu viver. Em outras palavras, a Promoção da Saúde busca observar o indivíduo dentro de toda a sua multidimensionalidade, bem como o estimula a

atuar como o autor principal no seu processo de ser saudável, e não apenas como um mero coadjuvante.

Acreditamos que ao realizar as oficinas com os trabalhadores dentro da ótica do cotidiano e de acordo com as necessidades trazidas pelos participantes, estamos favorecendo para este processo de busca pelo ser saudável, descrito pela Promoção da Saúde, e para a prevenção do *burnout*, pois estas pequenas pausas, mesmo que por alguns minutos, para refletir sobre o seu dia a dia, interagir com os colegas e se alongar, são revigorantes, servindo como um respiradouro diante da correria e do estresse presente na vida diária.

## **METODOLOGIA**

Este estudo de abordagem qualitativa possui como objetivo realizar uma reflexão a respeito das contribuições que as micro oficinas, similares a do Projeto Ninho, proporcionaram ao cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde do município de Florianópolis, região sul do Brasil, promovidas no período de maio a julho de 2014, totalizando sete encontros.

Participaram das oficinas 08 trabalhadores do Centro de Saúde em questão, de profissões variadas: enfermeiro, médico, técnico de enfermagem e agente comunitário de saúde.

Os dados foram registrados por meio do Diário de Campo, contendo a descrição de todas as atividades e observações realizadas durante as mesmas, envolvendo as Notas de Interação, Notas Teóricas, Notas Metodológicas e Notas Reflexivas (NITSCHKE, 1996).

Já a análise das informações obtidas com os Diários de Campo, foi realizada à luz dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli (pesquisa estilística, crítica ao dualismo esquemático, o recurso metodológico da “forma”, a sensibilidade relativista e o pensamento libertário), bem como suas noções sobre a pós-modernidade, entrelaçando também com o olhar de outros autores.

A seguir será demonstrada a reflexão que foi feita sobre as micro oficinas, com base nas informações registradas no Diário de Campo.

## **AS MICRO OFICINAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA O QUOTIDIANO DOS TRABALHADORES**

Como já relatado, as micro oficinas iniciam com um acolhimento e um alongamento, seguido da pergunta norteadora: “Como está o seu cotidiano?”. Era comum, após realizarmos esta pergunta, ouvir respostas como “corrido” e “estressante”, sento um reflexo do ritmo de vida acelerado das pessoas, presente na contemporaneidade, como descreve muito bem o jornalista Carl Honoré (2005) em seu livro *Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade*.

Entretanto, por vezes, os participantes também davam respostas positivas ao se tratarem de seu cotidiano: “bom”, “tranquilo”, “cada vez melhor”. Isto nos faz pensar que mesmo diante das adversidades e limites impostos no dia a dia, as pessoas são capazes observar os aspectos bons, as potências de seu cotidiano, favorecendo, dessa forma, o bem estar.

Alguns participantes demonstraram dificuldade em responder esta pergunta, por acharem muito ampla. Talvez isso ocorra pelo fato de ser incomum, diante das diversas demandas do cotidiano, encontramos tempo para refletirmos sobre o nosso dia a dia, em especial no ambiente de trabalho. Por isso, muitas vezes, nosso pensamento se torna acelerado e mecânico, havendo um predomínio da reação ao invés da reflexão (HONORÉ, 2005).

Após este primeiro momento, era iniciada a atividade central. Como a principal demanda dos profissionais estava relacionada ao estresse diário no ambiente de trabalho e as relações interpessoais, as atividades centrais foram elaboradas para promover o relaxamento e o entrosamento dos participantes, como massagem, técnicas de respiração, fábulas, exercício de Yoga e alongamentos.

A maioria das dinâmicas realizadas foi retirada do “caderno de exercícios para aprender a ser feliz” de Yves-

Alexandre Thalmann (2010) e do “caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado” de Erik Pigani (2011). Ambos os cadernos trazem uma série de exercícios e reflexões sobre o nosso ser saudável no dia a dia, contendo dinâmicas muito pertinentes para serem trabalhadas tanto em grupo, como individual.

Depois de realizar a atividade central, fazíamos novamente uma reflexão de como estávamos nos sentindo naquele momento. Isto era feito para que houvesse uma comparação do antes e depois de realizar a dinâmica, buscando ver se houve algum benefício.

Ao final, era feito um breve alongamento, seguido de um abraço em grupo, denominado abraço coletivo, o que promovia a troca de energias entre os participantes, bem como o entre cuidado.

Gostaríamos de destacar aqui que as micro oficinas eram realizadas durante as reuniões de área (a cada 15 dias), com duração de 10 a 15 minutos (este foi o tempo que nos deram), em um dos consultórios da unidade, pois no Centro de Saúde em questão não havia um auditório, sala de reunião, ou outro espaço que fosse possível fazer atividades em grupo. Isso mostra que as micro oficinas do Ninho são altamente adaptáveis ao espaço, ao tempo, ao público e às necessidades do mesmo, sendo uma estratégia muito versátil para ser utilizada no âmbito da Promoção da Saúde, bem como para a prevenção do *burnout* no cotidiano.

Era visível, ao final das oficinas, os participantes estarem mais relaxados e tranquilos, em comparação com o momento em que haviam chegado. Tamanha foi a satisfação que éramos convidadas para participar de outras atividades do Centro de saúde, o que foi muito gratificante para nós, afinal demonstrou que o nosso trabalho estava sendo bem aceito pelos profissionais. Já fazíamos parte do cotidiano destes trabalhadores, indo ao encontro dos pressupostos teóricos e da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), principalmente do pensamento libertário e da pesquisa estilística, pois além de termos nos integrado ao grupo,

também havia um constante *feedback* entre nós (participantes e pesquisadores).

Algo marcante nesta experiência foi o fato de apenas poucos minutos já são suficientes para dar uma contribuição significativa no cotidiano dos trabalhadores, pois, dificilmente, ao longo de um dia a dia agitado e corrido, as pessoas param para olhar para si e ver como está a sua saúde. Às vezes o simples fato de parar e respirar corretamente, ou até mesmo ir até a copa e tomar um cafezinho com o colega já de grande valia para evitar a estafa do ambiente de trabalho. Estas pequenas coisas do dia a dia, por vezes vistas como banais, são capazes de nos dar disposição para seguir a diante com as atividades da vida diária, afinal ainda somos seres humanos e não máquinas. Precisamos de um tempo para descansar, ficar com a família, passear ou até mesmo para não fazer ou pensar em nada (“ociar”).

É cada vez mais percebido que o tempo é algo muito valioso, talvez tanto quanto a própria vida, pois ele não para nunca, não importa o que aconteça, segue adiante. Por isso, cabe a nós saber como administrar este tempo, mediante de todas as demandas da vida, de uma maneira que toda essa multidimensionalidade que compõe o nosso ser seja respeitada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo destes 18 anos, fica evidenciada a importância das oficinas do Projeto Ninho como uma ferramenta voltada para as ações de Promoção da Saúde. O uso de técnicas lúdicas e relaxantes como alongamentos, música, massagem, dança, entre outros, reforça a ideia da razão sensível e contribui para a eterna busca do ser saudável no cotidiano, bem como para uma melhor qualidade de vida, definida pelas próprias pessoas.

Ao realizarmos essas oficinas no Centro de Saúde abrimos caminho para um novo espaço a ser trabalhado, diferente do Núcleo de Educação Infantil, onde o Ninho teve sua origem, com sujeitos diferentes, porém com necessidades semelhantes.

Estamos certas dos benefícios que as pequenas pausas no cotidiano, mesmo que por alguns minutos, contribuem de forma

significativa para a saúde das pessoas, em especial no seu local de trabalho, que é onde, geralmente, as pessoas passam a maior parte do tempo.

Ao desenvolvermos este olhar atento para as necessidades de saúde dos trabalhadores, a Enfermagem colabora para a Promoção da Saúde e prevenção do *burnout* no dia a dia, favorecendo uma melhor qualidade de vida e o bem estar dos mesmos, através do entre cuidado, isto é ao cuidar do outro também aprendemos e nos sentimos cuidados.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Francisco José Batista de; MELO, Cynthia de Freitas; NETO, João Lins de Araújo. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais da Estratégia de Saúde da Família da Capital Paraibana. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 25, n. 03, p.542-549, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300014&script=sci_arttext)>. Acesso em: 06 jan. 2014.

ARAÚJO, Gustavo Pinto de; OURIQUES, Helton Ricardo. Estudo sobre o trabalho e o tempo livre no capitalismo contemporâneo: Uma abordagem empírica. **Actabscientiarum**, Maringá, v. 31, n. 02, p.113-121, abr. 2009.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

PIGANI, Erik. **Caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado**. Petrópolis: Vozes, 2011.

FERNANDES, Juliana Vieira; ALVES, Cristiane; NITSCHKE, Rosane Gonçalves. Ser bolsista de extensão: relatando a experiência de promover saúde familiar no cotidiano de uma

comunidade de Florianópolis. **Rev Bras Enferm**, Brasília, v. 61, n. 05, p.643-646, set. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672008000500018](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672008000500018)>. Acesso em: 05 jan. 2014.

HEIDEMANN, Ivonete T. S. Buss. **Possibilidades e limites para implantação da política de promoção da saúde na atenção básica**: investigação de questões problemáticas. Projeto de Pesquisa, (Edital MCT/CNPq Nº 014/2011) – Núcleo de Extensão e Pesquisa em Enfermagem e Promoção da Saúde - NEPEPS. Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2011.

HONORÉ, Carl. **Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade**. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Record, 2005.

PORTO, Juliana Barreiros; TAMAYO, Álvaro. Valores do trabalho. In: SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias (Org.). **Medidas do comportamento organizacional**. Porto Alegre: Artmed, 2008. p. 01-344.

MACHADO, Ana Paula Kliass; GUERRA, Carla Moino; COLOSSI, Letícia. **DanSaúde...SaúDança**: Cuidando a imagem de ser saudável no cotidiano a partir da razão sensível junto às famílias. 2006. 144 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006. Disponível em: <<http://www.bibliomed.ccs.ufsc.br/ENF0492.pdf>>. Acesso em: 06 jan. 2014.

MAFFESOLI, Michel. **O conhecimento comum – introdução à sociologia compreensiva**. Traduzido por Aluisio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

MUROFUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldati; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e



*Burnout* e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 02, p.255-261, mar. 2005. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf>>. Acesso em: 06 jan. 2015.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. **Projeto Ninho**: criando um espaço para assistir transdisciplinarmente a família. Florianópolis: Relatório anual de projeto de extensão UFSC, 1996.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. **Mundo imaginal de ser família saudável**: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos. 1999. 199 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1999.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves et al. **Entrelaçando pesquisa-cuidado-ensino pelos fios da razão sensível no cotidiano**. Florianópolis: Slide, 2010. 1 slide, color.

TECEDEIRO, Miguel. Estudo exploratório sobre *burnout* numa amostra portuguesa: o narcisismo como uma variável preditora da síndrome de *burnout*. v. 28 n. 02, Lisboa: **Aná Psicológica**, 2010. p 311-320. Disponível em:  
<http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v28n2/v28n2a06.pdf>. Acesso: 06 jan. 2015.

TEIXEIRA, M. A.; NITSCHKE, R. G. Modelo de Cuidar em Enfermagem junto às mulheres-avós e sua família no cotidiano do processo de amamentação. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis. v. 17, p. 183-191, 2008

THALMANN, Yves-Alexandre. **Caderno de exercícios para aprender a ser feliz**. Petrópolis: Vozes, 2010.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo foi possível compreender os limites e as potências dos trabalhadores de um Centro de Saúde de Florianópolis, região sul do Brasil, para promover a sua saúde e prevenir a Síndrome de *Burnout*. Além disso, discutimos sobre o dia a dia destes profissionais e os cuidados que realizam em seu cotidiano, bem como sobre a avaliação que os mesmos fizeram sobre as micro oficinas do Ninho em seu local de trabalho.

É evidente que a falta de tempo no dia a dia das pessoas é algo crônico e que isto pode interferir de forma negativa em suas vidas, devido à impossibilidade de executar outras atividades que também são consideradas por elas importantes como: ficar com a família, sair com os amigos, praticar atividade física, relaxar, ir à praia ou simplesmente não fazer nada (“ociar”).

Percebi que os excessos, como fala Nitschke, *sequestram aspectos do viver humano*, como lazer, exercícios e companheirismo, ou seja, *na carona do instituído, sufocando o instituinte, e podendo levar ao burnout já que o foram subtraídos do cotidiano, este querer viver, numa hipóxia da ética da estética*, trazida por Michel Maffesoli.

Além disso, concordo com Nitschke, quando refere que é possível observar o transfigurar do ter, que é para além do material, sem deixar de incluí-lo. Um ter que se projeta para constituir um ser que, por sua vez, vai constituir um saber, saber ouvir, saber conviver, saber viver, no processo de se educar para a vida, nos instigando à sabedoria da essência humana.

Vivemos em uma sociedade que valoriza a pressa, a instantaneidade, a simultaneidade e o trabalho como produção e acúmulo de bens. Felizmente, a nova geração está recuperando aos poucos alguns aspectos de épocas mais remotas como o lúdico, o lazer, a atividade física, a arte e o imaginário, que também se fazem necessários para uma melhor qualidade de vida dos seres humanos.

Creio que estes aspectos podem, igualmente, se integrarem ao ambiente de laboral, com a finalidade de torná-lo mais agradável e satisfatório ao profissional, o que favorece a melhor

qualidade de seu trabalho e o seu bem-estar, além de reduzir a incidência de doenças ocupacionais.

Acredito que consegui dar a minha contribuição para a Promoção da Saúde e prevenção do *burnout* no cotidiano destes trabalhadores, atingindo, dessa forma, os objetivos desta pesquisa.

Como limites deste estudo destaco: a falta de um espaço físico adequado para a realização das Oficinas do Ninho e o fato de nem todos os trabalhadores que fizeram parte desta pesquisa terem participado das oficinas, pois não foi possível encontrar um período/horário viável em que todos da unidade pudessem fazer as atividades, o que nos restringiu a realiza-las durante a reunião de área da unidade.

Certamente há a necessidade de serem realizados mais estudos que abordam esta temática, pois desta maneira, estaremos colaborando para a Promoção da Saúde e prevenção da Síndrome de *Burnout* no cotidiano dos trabalhadores, bem como, para com a sua satisfação no ambiente laboral e melhora na qualidade de seu trabalho.

Também destaco a importância de serem planejadas e desenvolvidas ações voltadas para a Promoção da Saúde e prevenção do *burnout* no cotidiano laboral dos trabalhadores como, por exemplo, aquelas realizadas pelo Projeto Ninho, voltadas para as necessidades das pessoas e favorecendo o seu desenvolvimento pessoal, o fortalecimento do grupo e estimulando a reflexão sobre o seu processo de trabalho no dia a dia, o que contribui para a criação de um ambiente favorável, indo ao encontro das estratégias descritas na Carta de Ottawa.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Lucia Helena de Souza; BOEHS, Astrid Eggert; HEIDEMANN, Ivonete Teresinha Schülter Buss. A percepção dos profissionais e usuários da Estratégia de Saúde da Família sobre os grupos de Promoção da Saúde. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 21, n. 02, p.401-408, abr. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v21n2/a19v21n2.pdf>>. Acesso em: 14 jan. 2015.
- ASSIS, Fernanda Bernardes de. **Síndrome de *Burnout*: um estudo qualitativo sobre o trabalho docente e as possibilidades de adoecimento de três professoras das séries iniciais**. 2006. 146 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2006. Disponível em: <<http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/1545/1/SíndromeBurnoutEstudo.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2013.
- AWA, Wendy L.; PLUMANN, Martina; WALTER, Ulla. Burnout prevention: A review of intervention programs. **Elsevier**, Irlanda, v. 78, n. 02, p.184-190, maio 2009.
- BARRETO, Aline Santos et al. Síndrome de *Burnout*: Sistemática de um problema. **Rev Enfermagem Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 03, p.276-296, set. 2012. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/5170/5177>>. Acesso em: 03 out. 2013.
- BETANCUR, Andrea et al. Síndrome de *Burnout* en trabajadores del sector salud. **Revista Ces Salud Pública**, Medellín, v. 03, n. 02, p.184-192, dez. 2012. Disponível em: <[http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces\\_salud\\_publica/article/view/2131/1526](http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/2131/1526)>. Acesso em: 27 dez. 2014.
- BOFF, Leonardo. **Saber cuidar: ética do humano - compaixão pela terra**. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2014. 248 p.

BRASIL. Prefeitura Municipal de Florianópolis. **Centro de Saúde da Lagoa da Conceição**. Disponível em: <<http://www.pmf.sc.gov.br/entidades/saude/>>. Acesso em: 22 nov. 2013.

BRASILa. DANIELLE CONTE ALVES. (Org.). **Promoção da Saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**: manual técnico. 2. ed. Rio de Janeiro: Ans, 2007. 168 p. Disponível em: <[http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao\\_saude\\_prevencao\\_riscos\\_doencas.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/promocao_saude_prevencao_riscos_doencas.pdf)>. Acesso em: 28 jan. 2014.

BRASILb. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. 3. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2010. 60 p. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude\\_3ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf). Acesso em: 15 jan. 2015.

BRASIL. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA. Decreto nº 3.048, de 06 de maio de 1999. **Decreto no 3.048, de 6 de Maio de 1999**. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto/d3048compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048compilado.htm)>. Acesso em: 07 jan. 2014.

CHIESA, Anna Maria et al. A formação de profissionais da saúde: aprendizagem significativa à luz da Promoção da Saúde. **Cogitare Enferm**, Paraná, v. 12, n. 02, p.236-240, abr. 2007. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/viewFile/9829/6740>>. Acesso em: 14 jan. 2015.

CODO, Wanderley; MENEZES, Iône Vasques. **O que é burnout?** São Paulo: Jornal do Professor, 1999. Disponível em:

[www.portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf](http://www.portaldoprofessor.mec.gov.br/storage/jornaldoprofessor/midias/arq/Burnout.pdf), acessado dia 27 de abril de 2013.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. Tradução de Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DIANA, Alita. **Maffesoli fala na UFSC sobre modernidade e pós-modernidade**. 2014. Disponível em: <http://noticias.ufsc.br/2014/04/maffesoli-fala-na-ufsc-sobre-modernidade-e-pos-modernidade/>. Acesso em: 15 jan. 2015.

DIAS, Sofia; QUEIRÓS, Cristina; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de *burnout* e fatores associados em profissionais da área da saúde: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal. Vol. 32 **Aletheia**, 2010. p 4-21. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n32/n32a02.pdf>, acessado dia 27 de maio de 2013.

FERRARI, Rogério; FRANÇA, Flávia Maria de; MAGALHÃES, Josiane. Avaliação da síndrome de *burnout* em profissionais de saúde: uma Revisão integrativa da literatura. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, Brasília, v. 03, n. 03, p.1150-1165, set. 2012. Disponível em: <http://www.gestaoesaude.unb.br/index.php/gestaoesaude/article/viewFile/185/pdf>. Acesso em: 27 dez. 2014.

FERREIRA, Ana Isabel de Godoy; SOARES, Viviane. **Potências e Limites do Quotidiano na Captação Precoce de Gestantes e suas Famílias em um Centro de Saúde**: Contribuições da Enfermagem para Promover o Ser Saudável. 2011. 72 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

FIGUEIREDO, Nábia Maria Almeida de. **Método e Metodologia na Pesquisa Científica**. 3. ed. São Paulo: Yendis, 2008.

FERREIRA NETO, João Leite et al. Processos da construção da Política Nacional de Promoção da Saúde. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 10, p.1997-2007, out. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v29n10/a16v29n10.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

FRANCO, Gianfábio Pimentel et al. *Burnout* em residentes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 01, p.12-18, mar. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342011000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000100002)>. Acesso em: 27 dez. 2014.

FUENTELESAZ-GALLEGO, C. et al. Entorno laboral, satisfacción y *burnout* de las enfermeras de unidades de cuidados críticos y unidades de hospitalización. **Enfermería Intensiva**, Espanha, v. 24, n. 03, p.104-112, jul. 2013.

HEIDEMANN, Ivonete T. S. Buss. **Possibilidades e limites para implantação da política de promoção da saúde na atenção básica**: investigação de questões problemáticas. Projeto de Pesquisa, (Edital MCT/CNPq N° 014/2011) – Núcleo de Extensão e Pesquisa em Enfermagem e Promoção da Saúde - NEPEPS. Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2011.

\_\_\_\_\_, Ivonete T. S. Buss et al. Promoção da Saúde: TRAJETÓRIA HISTÓRICA DE SUAS CONCEPÇÕES. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 15, n. 02, p.352-358, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n2/a20v15n2.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

HONORÉ, Carl. **Devagar – como um movimento mundial está desafiando o culto da velocidade**. Tradução de Clóvis Marques. Rio de Janeiro: Record, 2005.

JODAS, Denise Albieri; HADDAD, Maria do C. Lourenço. Síndrome de *Burnout* em trabalhadores da enfermagem de um pronto-socorro de um hospital universitário. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 22, n. 02, p.192-197, mar. 2009.

Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ape/v22n2/a12v22n2.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes (org.). **O stress está dentro de você**. 8. ed. São Paulo: Contexto, 2013.

LOPES, Carolina Colleta Pereira; RIBEIRO, Taynah Piovesan; MARTINHO, Neudson Johnson. Síndrome de *Burnout* e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. **Enfermagem em Foco**, Salvador, v. 03, n. 02, p.97-101, abr. 2012. Disponível em:

<<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/264/151>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

LOPES, Maria do Socorro Vieira et al. Análise do conceito de Promoção da Saúde. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 19, n. 03, p.461-468, jul. 2010. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/tce/v19n3/a07v19n3.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

MAFFESOLI, Michel. **O conhecimento comum – introdução à sociologia compreensiva**. Traduzido por Aluisio Ramos Trinta. Porto Alegre: SULINA, 2010.

\_\_\_\_\_, Michel. Pós-modernidade. **Comunicação e Sociedade**, São Paulo, v. 18, p.21-25, jul. 2011. Disponível em: <<http://revistacomsoc.pt/index.php/comsoc/article/view/982/939>>. Acesso em: 15 jan. 2015.

\_\_\_\_\_, Michel. [Internet]. Livres [acesso em 12 nov 2013]. Disponível: <http://www.michelmaffesoli.org/livres>.



\_\_\_\_\_, Michel. **A violência totalitária, ensaio de antropologia política**. Porto Alegre: Sulina, 2001. 312p.

\_\_\_\_\_, Michel. **A transformação do político: a tribalização do mundo**. Tradução: Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 1997.

MARTINS, Heloisa Helena T. de Souza. Metodologia qualitativa de pesquisa. v. 30, n. 02 São Paulo: **Educação e Pesquisa**, 2004 p. 289. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/ep/v30n2/v30n2a07.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ep/v30n2/v30n2a07.pdf), acessado dia 27 de março de 2012.

MASLACH, Cristina; LEITER, Michel P.. Early Predictors of Job Burnout and Engagement. **Journal Of Applied Psychology**, Califórnia, v. 93, n. 03, p.498-512, maio 2008.

MENDES, Karina dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. REVISÃO INTEGRATIVA:: MÉTODO DE PESQUISA PARA A INCORPORAÇÃO DE EVIDÊNCIAS NA SAÚDE E NA ENFERMAGEM. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 04, n. 17, p.758-764, out. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>>. Acesso em: 09 jan. 2015.

MENEGHINI, Fernanda; PAZ, Adriana Aparecida; LAUTERT, Liana. Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de *burnout* em trabalhadores de enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 20, n. 02, p.225-233, abr. 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n2/a02v20n2.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

MORIN, Estelle; TONELLI, Maria José; PLIOPAS, Ana Luisa Vieira. O trabalho e seus sentidos. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 19, n. 01, p.47-56, jun. 2007. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19nspe/v19nspea08.pdf>>.

Acesso em: 27 dez. 2014.

MUROFUSE, Neide Tiemi; ABRANCHES, Sueli Soldati; NAPOLEÃO, Anamaria Alves. Reflexões sobre estresse e *Burnout* e a relação com a enfermagem. **Rev Latino-am Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 13, n. 02, p.255-261, mar. 2005.

Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a19.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

NITSCHKE, Rosane Gonçalves. **Projeto Ninho**: criando um espaço para assistir transdisciplinarmente a família.

Florianópolis: Relatório anual de projeto de extensão UFSC, 1996.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. **Mundo imaginal de ser família saudável**: a descoberta dos laços de afeto como caminho numa viagem no cotidiano em tempos modernos. 1999. 199 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1999.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves. Pensando o nosso cotidiano contemporâneo e a promoção de famílias saudáveis. **Revista Ciência e Cuidado Saúde**, Maringá, v. 06, supl. 01, p.24-26, 2007.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves; SOUZA, Laura C. da Silva Lisboa. **Em busca do tempo perdido**: repensando o cotidiano contemporâneo e a promoção de seres e famílias saudáveis. In: ELSÉN, Ingrid; SOUZA, Ana Isabel Jatobá; MARCON, Sônia Silva. *Enfermagem à Família: dimensões e perspectivas*. Maringá: Eduem, 2011.

\_\_\_\_\_, Rosane Gonçalves; MICHELIN, Samanta Rodrigues. **Cuidar-ensinar-aprender a promover a saúde das famílias no cotidiano: um encontro com a potência e a razão**

**sensível na construção social do cuidado.** Florianópolis: Xii Conferencia de Educacion En Enfermaria, 2013. 24 slides, color.

NÓBREGA, Juliana Fernandes da et al. A sociologia compreensiva de Michel Maffesoli: implicações para a pesquisa em enfermagem. **Cogitare Enferm**, Paraná, v. 17, n. 02, p.373-376, abr. 2012. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/view/24572/18558>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

NÓBREGA, Juliana Fernandes da. **O imaginário da promoção da saúde no cotidiano da formação do técnico em enfermagem.** 2012. 172 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <<http://tede.ufsc.br/teses/PNFR0791-D.pdf>>. Acesso em: 08 jan. 2015.

NOVELLI, Daniela; CISNEROS, Leandro. Diálogo interdisciplinar entre a estética da existência de Michel Foucault e a ética da estética de Michel Maffesoli. **Cad. de Pesq. Interdisc. em Ci-s. Hum-s**, Florianópolis, v. 12, n. 100, p.21-35, jan. 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/1984-8951.2011v12n100p21/18553>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

OLIVEIRA, Rayama de; CAREGNATO, Rita Catalina Aquino; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Síndrome *Burnout* em acadêmicos do último ano da graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 25, n. 02, p.54-60, jun. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v25nspe2/09.pdf>>. Acesso em: 07 jan. 2014.

PEREDA-TORALES, Luis et al. Síndrome de *burnout* en médicos y personal paramédico. **Salud Mental**, México, v. 32, n. 05, p.399-404, set. 2009. Disponível em:

<<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v32n5/v32n5a6.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

POLIT, Denise F.; BECK, Cheryl Tatano; HUNGLER, Bernadette P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

POPP, Maricel Soledad. Estudio preliminar sobre El síndrome de *burnout* y estrategias de afrontamiento em enfermeras de unidades de terapia intensiva (UTI). **Interdisciplinaria**, Buenos Aires, v. 25, n. 01, p.05-27, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18025101>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

QUEIROS, Cristina et al. Predictors of burnout among nurses: an interactionist approach. **Psicothema**, Asturias, v. 25, n. 03, p.330-335, mar. 2013. Disponível em: <<http://www.psicothema.com/pdf/4119.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

RADÜZ, Vera. **Uma filosofia para enfermeiros: o cuidar de si, a convivência com a finitude e a inevitabilidade do *burnout***. 1999. 149 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999.

RISSARDO, Marina Pereira. Exaustão emocional em enfermeiros de um hospital público. **Esc Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 01, p.128-132, jan. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v17n1/18.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

RODRIGUES, Carol Cardoso; RIBEIRO, Kátia Suely Queiroz Silva. Promoção da Saúde: a concepção dos profissionais de uma Unidade de Saúde da Família. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 02, p.235-255, jul. 2012. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/tes/v10n2/04.pdf>>. Acesso em: 28 dez. 2014.

SCHATZMAN, Leonard; STRAUSS, Anselm L. Field research: strategies for a Natural Sociology. New Jersey. **Prentice-Hall**, 1973.

SERVA, Maurício; FERREIRA, Joel Lincoln Oliveira. O fenômeno workaholic na gestão de empresas. **Rap**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 02, p.179-198, mar. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rap/v40n2/v40n2a02.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

SOARES, Jorgana Fernanda de Souza; CEZAR-VAZ, Marta Regina; SANT'ANNA, Cynthia Fontella. Prevenção de agravos e promoção da saúde: um estudo com trabalhadores portuários. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 20, n. 03, p.425-434, jul. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v20n3/02.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

TECEDEIRO, Miguel. Estudo exploratório sobre *burnout* numa amostra portuguesa: o narcisismo como uma variável preditora da síndrome de *burnout*. v. 28 n. 02, Lisboa: **Aná Psicológica**, 2010. p 311-320. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/aps/v28n2/v28n2a06.pdf>. Acesso: 03 mar. 2013.

TEIXEIRA, Carmen Fontes; SOLLA, Jorge Pereira. **Modelo de atenção à saúde: vigilância e saúde da família** [online]. Salvador: Edufba, 2006. 237 p. Disponível em: <<http://static.scielo.org/scielobooks/f7/pdf/teixeira-9788523209209.pdf>>. Acesso em: 28 jan. 2014.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa et al. Trabalho e Síndrome da Estafa Profissional (Síndrome de *Burnout*) em Médicos Intensivistas de Salvador. **Rev Assoc Med Bras**, São Paulo, v.

55, n. 06, p.656-662, set. 2009. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v55n6/09.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

TORAL-VILLANUVA, Rodrigo; AGUILAR-MADRID, Guadalupe; JUÁREZ-PÉREZ, Cuauhtémoc Arturo. Burnout and patient care in junior doctors in Mexico City. **Occupational Medicine**, Chicago, p.08-13, set. 2008. Disponível em:  
<<http://occmed.oxfordjournals.org/content/59/1/8.full.pdf+html>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de *burnout* ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Rev. Psiq. Clín.**, São Paulo, v. 34, n. 05, p.223-233, 2007. Disponível em:  
<<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/n5/223.html>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

TRINDADE, Leticia de Lima; LAUTERT, Liana. Síndrome de *Burnout* entre os trabalhadores da Estratégia de Saúde da Família. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. 44, n. 02, p.274-279, jul. 2010. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n2/05.pdf>>. Acesso em: 27 dez. 2014.

World Health Organization - WHO. **128ª Sessão do Comitê Executivo – Promoção da Saúde**. Washington, D. C., EUA, 2001. Disponível em:  
[http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128\\_04-p.pdf](http://www.paho.org/portuguese/gov/ce/ce128_04-p.pdf). Acesso: 01 nov. 2014.

## APÊNDICE A – Roteiro para entrevista

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM –  
PEN

ORIENTADORA: PROFESSORA DRA. ROSANE  
GONÇALVES NITSCHKE  
MESTRANDA: SAMANTA RODRIGUES MICHELIN

### ENTREVISTA COM OS TRABALHADORES

As seguintes perguntas foram elaboradas com a finalidade de conhecer o seu dia a dia (dentro e fora do ambiente de trabalho). As informações obtidas serão utilizadas unicamente para fins científicos. Você terá um codinome a sua escolha para manter o anonimato.

Codinome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: O Feminino    O Masculino

Estado conjugal: \_\_\_\_\_

Possui filho? Quantos e idade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Carga horária semanal de trabalho: \_\_\_\_\_

Tempo de profissão (em meses): \_\_\_\_\_

Possui outro emprego? O Sim    O Não

Se sim, qual e carga horária semanal: \_\_\_\_\_

- 1 - “Como está o seu dia a dia?”
- 2 - “Como está o seu dia a dia no trabalho?”
- 3 - “O que dificulta o seu ser saudável no dia a dia?”
- 4 - “O que atrapalha o seu dia a dia no trabalho?”
- 5 - “Que forças você possui para enfrentar as possíveis dificuldades que surgem em seu trabalho e no dia a dia?”
- 6 - Quais os cuidados adotados para promover o ser saudável e prevenir a Síndrome de *Burnout* no seu dia a dia?

## APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre Esclarecido



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
CEP: 88040-970 – FLORIANÓPOLIS – SANTA CATARINA  
Tel. (048) 3721-9480 Fax (048) 3721-9399 e-mail:  
pen@ccs.ufsc.br**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO Trabalhadores do Centro de Saúde**

Este é um convite para participar da pesquisa denominada: **Limites e Potências para a Promoção da Saúde no Quotidiano dos Trabalhadores de um Centro de Saúde: a Enfermagem Contribuindo para Prevenir a Síndrome de *Burnout***; que faz parte da Dissertação de Mestrado da mestranda, do Curso de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade Federal de Santa Catarina, Samanta Rodrigues Michelin, orientada pela Profa. Dra. Rosane Gonçalves Nitschke.

Esse estudo tem como objetivo compreender o cotidiano dos trabalhadores de um Centro de Saúde, identificando limites e potências para a promoção da saúde, buscando prevenir a Síndrome de *Burnout*.

Esta pesquisa possibilitará o conhecimento de potências e limites para a promoção da saúde dos trabalhadores do Centro de Saúde, buscando prevenir a Síndrome de *Burnout*, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos participantes.

Por isso, solicitamos sua colaboração na participação deste



trabalho, através de entrevistas individuais e oficinas, contendo questões a respeito do assunto que será abordado. Comunicamos que a sua participação não trará prejuízos e você não será identificado. A pesquisa não trará risco ou danos à integridade física ou situação constrangedora, porém pode trazer à tona sentimentos e emoções relacionadas às condições de trabalho. Caso isto aconteça estaremos à disposição para os cuidados com esta situação, realizando os devidos encaminhamentos. Ressalta-se que não acarretará implicações institucionais aos seus participantes. Os benefícios do estudo são visualizados no sentido de contribuir para ações de promoção da saúde e prevenção da Síndrome de *Burnout*, possibilitando uma melhor qualidade de vida aos trabalhadores do Centro de Saúde, bem como enriquecer o conhecimento em relação ao tema.

Ressaltamos que você poderá receber respostas e qualquer esclarecimento acerca dos assuntos relacionados à pesquisa, como também tem a liberdade, em qualquer momento, de desistir de sua participação sem qualquer prejuízo. O anonimato e sigilo dos participantes serão garantidos e os dados obtidos estarão sujeitos à análise e divulgação e/ou publicação em atividades científicas. Vale destacar que os dados obtidos serão armazenados no computador pessoal da pesquisadora, sendo utilizados somente para fins científicos.

Se você tiver alguma dúvida ou necessidade de mais informações em relação ao estudo ou não quiser mais fazer parte dele, poderá entrar em contato pelos telefones: Dra. Rosane Gonçalves Nitschke (48) 3721-9480; Mestranda Samanta Rodrigues Michelin: (48) 9921-9415.

### CONSENTIMENTO PÓS-INFORMADO

**Tendo sido devidamente esclarecido (a), consinto livremente em participar do estudo e concordo com a gravação de meus depoimentos e a divulgação dos resultados.**

Nome do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Pesquisadora responsável: \_\_\_\_\_

Pesquisadora principal: \_\_\_\_\_

NOTA: Este consentimento terá 2 vias: uma ficará com o pesquisador e outra com o próprio participante da pesquisa.

### APÊNDICE C - Lista de codinomes Super Heróis e Heroínas

HERÓI	HEROÍNA
Super-Homem	Viúva Negra
Batman	Mulher Maravilha
Homem de Ferro	Mulher Aranha
Hulk	She-Hulk
Thor	Batgirl
Gavião Arqueiro	Wasp
Shazam	Mulher Invisível
Robin	Lince Negra
Asa Noturna	Jean Grey (Fênix)
Capitão América	Tempestade
Aquamen	Supergirl
Homem Aranha	Hope Summers
Lanterna Verde	Miss Marvel
Homem Elástico	Mulher Gavião
Ciclope	Mulher Elástico
Professor Xavier	Pepper Potts
Wolverine	Tigra
Elixir	Firestar
Blade	Cristal
Kraven o caçador	Psylocke
The Flash	Vampira
Longshot	Jubileu
Forge	Ravena
Noturno	Estelar

## **APÊNDICE D - Diário de Campo das observações do local da pesquisa**

**1º dia – 31/03/2014 (segunda-feira)**

**Chegada: 08h50min**

**Saída: 11h20min**

### Notas de interação

Conversei com alguns funcionários e com um dos usuários que aguardava atendimento.

### Notas metodológicas

Como metodologia utilizei: o diálogo e a minha observação do campo.

### Notas teóricas

Como teoria para a realização da minha observação no campo, utilizei os pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), sendo eles: a crítica ao dualismo esquemático (que permite o pesquisador lançar um olhar mais abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua toda a sua multidimensionalidade); o recurso metodológico da “forma” (que nos possibilita descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano); a sensibilidade relativista (o olhar sob uma realidade irá variar de acordo com quem a observa, segundo sua perspectiva de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida); a pesquisa estilística (necessidade de conhecer o público alvo e interagir com ele de uma forma que o mesmo consiga dar um retorno positivo); e o pensamento libertário (o estudioso também se torna um participante, o que promover uma melhor interação entre o pesquisador e o sujeito da pesquisa).

Estes pressupostos me auxiliaram a observar de forma mais completa e ampla a realidade e o cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente irá contribuir para a

elaboração das oficinas, similares as do Projeto Ninho, que pretendo realizar para com os mesmos.

### Notas de reflexão

Unidade cheia e funcionários ocupados. A unidade foi reformada, porém o espaço físico não é suficiente para realizar grupos de Promoção da Saúde ou atender as necessidades dos funcionários. Estava quente.

O CS possui uma boa estrutura em termos de consultórios e sala para atendimento individual, no entanto não possui nenhum espaço para o repouso dos funcionários, há somente uma pequena copa onde cabem no máximo quatro pessoas.

Parece que quando a unidade foi reformada, apenas pensou-se em atender os interesses individuais dos usuários, mas não em atender também as necessidades dos trabalhadores ou as necessidades coletivas da comunidade. O que estavam pensando? Que os funcionários são apenas máquinas de trabalhar e não merecem um espaço digno para o descanso? Onde estes funcionários recarregam suas energias durante o trabalho? Em uma copa apertada com várias caixas entulhadas na frente? Segundo a informação de um dos funcionários as reuniões de área são realizadas em um dos consultórios.

Houve reclamação de um dos usuários que estava ali presente, devido à fila da farmácia e da demora em ser atendido na recepção. A pessoa que estava na recepção saiu por apenas alguns minutos e já teve reclamação. Nem sempre lidar com algumas pessoas é fácil.

**2º dia – 01/04/2014 (terça-feira)**

**Chegada: 14h30min**

**Saída: 16h30min**

### Notas de interação

Conversei com um dos funcionários e com três dos usuários que aguardavam atendimento e também peguei o telefone dos trabalhadores que aceitaram participar da pesquisa. A coordenadora da unidade sugeriu realizar as oficinas durante a

reunião de área dos funcionários, que ocorrem a cada quinze dias, nas quintas e nas sextas-feiras à tarde, pois não haveria possibilidade de organizar outro horário/momento.

### Notas metodológicas

Como metodologia utilizei: o diálogo e a minha observação do campo.

### Notas teóricas

Como teoria para a realização da minha observação no campo, utilizei os pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), sendo eles: a crítica ao dualismo esquemático (que permite o pesquisador lançar um olhar mais abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua toda a sua multidimensionalidade); o recurso metodológico da “forma” (que nos possibilita descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano); a sensibilidade relativista (o olhar sob uma realidade irá variar de acordo com quem a observa, segundo sua perspectiva de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida); a pesquisa estilística (necessidade de conhecer o público alvo e interagir com ele de uma forma que o mesmo consiga dar um retorno positivo); e o pensamento libertário (o estudioso também se torna um participante, o que promover uma melhor interação entre o pesquisador e o sujeito da pesquisa).

Estes pressupostos me auxiliaram a observar de forma mais completa e ampla a realidade e o cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente irá contribuir para a elaboração das oficinas, similares as do Projeto Ninho, que pretendo realizar para com os mesmos.

### Notas de reflexão

Unidade muito cheia e funcionários ocupados, andando de um lado para o outro. As pessoas estavam ansiosas aguardando atendimento. O ar condicionado estava ligado, por isso não havia mais o mesmo calor de ontem.

O público que aguardava atendimento era diversificado. Havia idosos, crianças, jovens, homens, mulheres, pessoas de diversas classes sociais. Era possível ouvir muitas reclamações pela demora no atendimento. De fato esperar três horas ou mais para ser atendido não é nada agradável. O que será que estava acontecendo? Será que faltam funcionários ou surgiram muitas intercorrências? Ou quem sabe a forma de agendar as consultas precisa ser revista?

Comecei a conversar com as pessoas que estavam ao meu lado na recepção. Percebi que não poderia realizar uma pesquisa não participante, visto que não consigo deixar de falar com as pessoas.

**3º dia – 02/04/2014 (quarta-feira)**

**Chegada: 16h00min**

**Saída: 17h00min**

#### Notas de interação

Conversei com alguns funcionários sobre os grupos que são realizados no CS e os dias/horários que são realizadas as reuniões de área.

#### Notas metodológicas

Como metodologia utilizei: o diálogo e a minha observação do campo.

#### Notas teóricas

Como teoria para a realização da minha observação no campo, utilizei os pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), sendo eles: a crítica ao dualismo esquemático (que permite o pesquisador lançar um olhar mais abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua toda a sua multidimensionalidade); o recurso metodológico da “forma” (que nos possibilita descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano); a sensibilidade relativista (o olhar sob uma realidade irá variar de acordo com

quem a observa, segundo sua perspectiva de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida); a pesquisa estilística (necessidade de conhecer o público alvo e interagir com ele de uma forma que o mesmo consiga dar um retorno positivo); e o pensamento libertário (o estudioso também se torna um participante, o que promover uma melhor interação entre o pesquisador e o sujeito da pesquisa).

Estes pressupostos me auxiliaram a observar de forma mais completa e ampla a realidade e o cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente irá contribuir para a elaboração das oficinas, similares as do Projeto Ninho, que pretendo realizar para com os mesmos.

#### Notas de reflexão

A unidade está bem tranquila. Os funcionários estão sorrindo e possuem uma expressão mais serena. Creio que a maior parte dos atendimentos já foi realizada. A recepção e a farmácia do CS são muito organizadas, com identificações em cada gaveta. Obs.: gostaria que não levasse tanto tempo para chegar de ônibus na Lagoa.

**4º dia – 03/04/2014 (quinta-feira)**

**Chegada: 08h50min**

**Saída: 09h50min**

#### Notas de interação

Conversei com alguns funcionários e usuários do CS.

#### Notas metodológicas

Como metodologia utilizei: o diálogo e a minha observação do campo.

#### Notas teóricas

Como teoria para a realização da minha observação no campo, utilizei os pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), sendo eles: a crítica ao dualismo esquemático (que permite o pesquisador lançar um olhar mais



abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua toda a sua multidimensionalidade); o recurso metodológico da “forma” (que nos possibilita descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano); a sensibilidade relativista (o olhar sob uma realidade irá variar de acordo com quem a observa, segundo sua perspectiva de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida); a pesquisa estilística (necessidade de conhecer o público alvo e interagir com ele de uma forma que o mesmo consiga dar um retorno positivo); e o pensamento libertário (o estudioso também se torna um participante, o que promover uma melhor interação entre o pesquisador e o sujeito da pesquisa).

Estes pressupostos me auxiliaram a observar de forma mais completa e ampla a realidade e o cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente irá contribuir para a elaboração das oficinas, similares as do Projeto Ninho, que pretendo realizar para com os mesmos.

### Notas de reflexão

A unidade está cheia e os funcionários estão ocupados. É possível perceber que há uma boa interação entre os funcionários e os usuários. Creio que os trabalhadores do CS gostam daquilo que fazem. O clima está bom aqui dentro (o ar condicionado faz toda a diferença). A recepção é um local bem movimentado do CS.

É impressionante como o tempo passa rápido, parece que cheguei há apenas alguns minutos e já se passou quase 1 hora. Algo que me chamou a atenção foram as camisinhas no balcão da recepção. Em minha opinião, não é o melhor local para deixar as camisinhas, pois as pessoas podem ficar com vergonha de pagar. Quem sabe se algumas fossem deixadas nos banheiros seria melhor.

**5º dia – 04/04/2014 (sexta-feira)**

**Chegada: 13h45min**

**Saída: 15h45min**

### Notas de interação

Conversei com alguns funcionários e usuários do CS.

### Notas metodológicas

Como metodologia utilizei: o diálogo e a minha observação do campo.

### Notas teóricas

Como teoria para a realização da minha observação no campo, utilizei os pressupostos teóricos da sensibilidade de Michel Maffesoli (2010), sendo eles: a crítica ao dualismo esquemático (que permite o pesquisador lançar um olhar mais abrangente sob os sujeitos envolvidos com a pesquisa, envolvendo sua toda a sua multidimensionalidade); o recurso metodológico da “forma” (que nos possibilita descrever os contornos de dentro, os limites e as necessidades das situações e representações que constituem o cotidiano); a sensibilidade relativista (o olhar sob uma realidade irá variar de acordo com quem a observa, segundo sua perspectiva de vida, seus saberes, suas crenças, sua cultura e o seu momento de vida); a pesquisa estilística (necessidade de conhecer o público alvo e interagir com ele de uma forma que o mesmo consiga dar um retorno positivo); e o pensamento libertário (o estudioso também se torna um participante, o que promover uma melhor interação entre o pesquisador e o sujeito da pesquisa).

Estes pressupostos me auxiliaram a observar de forma mais completa e ampla a realidade e o cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente irá contribuir para a elaboração das oficinas, similares as do Projeto Ninho, que pretendo realizar para com os mesmos.

### Notas de reflexão

Unidade cheia e funcionários ocupados. Carga de estresse elevada de um dos usuários.

É impressionante ver as diversas situações/problemas que acometem a vida das pessoas. Todos precisam estar preparados

para realizar sua função dentro da unidade, mas estão prontos para lidar com as pessoas dentro de sua complexidade?

Normalmente as pessoas procuram o CS porque estão com algum problema. Lidar diariamente com os problemas dos outros certamente é estressante. E creio ser mais estressante ainda não poder resolver todos os problemas que as pessoas trazem à unidade. Muitos problemas que surgem no CS são de cunho social e de difícil/lenta resolução. Como será que os trabalhadores se sentem perante essas situações? Será que todos, dentro de sua área do conhecimento, estão prontos/preparados para lidar com esses tipos de problemas, ou seja, que as escolas/academias ainda ensinam seus alunos somente do ponto de vista intervencionista?

Neste dia também conversei com uma senhora de 93 anos, que me contou um pouco sobre sua vida. Ela aparentava ter no máximo 70 anos e possuía uma ótima memória, pois me contou fatos sobre sua época de adolescência e sobre seu casamento com ricos detalhes.

A todo o momento mais pessoas vão chegando ao CS. Quando se acha que a unidade vai ficar vazia, mais gente chega. O serviço não para. Mas é bom saber que a comunidade possui uma boa adesão ao CS. Creio que isto ocorre também como resultado do bom trabalho que é realizado na unidade, pois se fosse ruim, as pessoas não iriam.

## **APÊNDICE E - Diário de Campo das oficinas do Projeto Ninho com os trabalhadores do Centro de Saúde (de maio a agosto de 2014)**

### **Dia 30/05/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia? E como você está se sentindo hoje?) + alongamento (5min).

2º Momento: técnica de respiração + abraço em grupo (5min).

- Material utilizado: caixa de som, pen drive e folha contendo explicação sobre a técnica de respiração.

#### Notas de interação

Neste dia organizei a sala onde foi realizada a oficina, chamei os funcionários e coordenei a atividade nos primeiros dez minutos de reunião de uma área do Centro de Saúde. Primeiramente dei as boas vindas aos participantes, perguntando “como está o seu dia a dia?” e “como você está se sentindo hoje?”. Em seguida, como atividade central, utilizei a técnica de respiração para combater o estresse, do “Caderno de Exercícios para Ficar Zen em um Mundo Agitado” de Erik Pigani. Segundo o autor, esta técnica é bem conhecida no Japão por reduzir o estresse, baixar a pressão, regular o ritmo cardíaco e eliminar as emoções negativas (Pigani, 2011). Funciona da seguinte forma: primeiro o ar é inspirado pelo nariz, inflando a barriga e elevando os ombros, depois o ar é expirado pela boca, como se a pessoa estivesse soprando por um canudinho, a barriga relaxa, os ombros dessem. Este exercício é realizado cinco vezes seguidas. Após termos realizado esta técnica de respiração, conversamos um pouco sobre como estávamos nos sentindo naquele momento e demos um abraço em grupo. Estavam presentes sete participantes (incluindo profissionais do CS e estudantes).

#### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

### Notas de reflexão

Este foi a primeira oficina que realizei durante a reunião de área dos funcionários do Centro de Saúde. Apesar de já ter feito várias oficinas do Ninho, confesso que estava um pouco apreensiva com esta, pois não sabia como os trabalhadores iriam reagir, se iriam participar ou gostar. Quando perguntei para eles sobre o seu dia a dia, algumas pessoas tiveram dificuldade em responder, por isso, em seguida, perguntei como os mesmos estavam se sentindo, para facilitar o entendimento. Os participantes comentaram que estavam tranquilos naquele momento, pois haviam voltado do grupo de tabagismo, o que permitiu uma quebra da rotina de atendimento em consultório. Após a oficina, pude perceber que os funcionários haviam gostado da atividade que propus para eles fazerem, não somente pelas suas expressões sorridentes, mas também por ouvir dois participantes conversando em levar essa técnica de respiração em outras reuniões. Certamente essa experiência foi muito gratificante para mim também, pois acredito que essas pequenas

pausas são importantes para a saúde das pessoas, e a oficina deste dia veio a reforçar este meu pensamento.

### **Dia 06/06/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) + alongamento (5min).

2º Momento: técnica de respiração + abraço em grupo (5min).

- Material utilizado: caixa de som, pen drive e folha contendo explicação sobre a técnica de respiração.

#### Notas de interação

Neste dia realizei a micro oficina do Ninho com funcionários de outra microárea do CS da Lagoa. Primeiramente perguntei para eles: “como está o seu dia a dia?” As respostas foram variadas: “corrido”, “estressante”, “em adaptação.” Em seguida realizei com eles a técnica de respiração para combater o estresse, do “caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado” de Erik Pigani (2011), a mesma que fiz na semana passada. Após termos realizado esta técnica de respiração, conversamos um pouco sobre como estávamos nos sentindo naquele momento e demos um abraço em grupo. Estavam presentes seis participantes (incluindo profissionais do CS e estudantes).

#### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois,

dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

### Notas de reflexão

Apesar de ter feito a oficina com funcionários de outra microárea do CS, pude perceber que tanto o dia a dia dos participantes quanto a reação após realizar a técnica de respiração foram similares. Creio que o estresse e a correria do dia a dia tenham virado uma espécie de epidemia na vida dos seres humanos. O que me chamou a atenção neste grupo foi que eles se sentiram tão bem que ao final resolveram tirar uma foto para registrar aquele momento de bem-estar, algo que não me parece ser muito frequente no cotidiano do trabalho no CS, pois na maioria das vezes, ou até mesmo sempre, é pensado apenas nos usuários da unidade e nunca em seus trabalhadores. A todo o momento esses trabalhadores estão se doando para os outros, porém dificilmente doam para si mesmos. Penso ser muito importante a troca de energias positivas entre os trabalhadores no local de trabalho, pois aumenta o bem estar no ambiente laboral, e as oficinas certamente proporcionam essas trocas.

### **Dia 13/06/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) + leitura da fábula “o rato, a fazenda e os demais: uma fábula organizacional.” (7min).

2º Momento: alongamento + abraço em grupo. (3min).

- Material utilizado: caixa de som, pen drive e folha contendo a fábula organizacional.

### Notas de interação

Primeiramente fiz o acolhimento dos funcionários, seguido da pergunta: “como está o seu dia a dia?” As respostas foram: “corrido”, “bom”, “tranquilo”, “está melhorando, pois a equipe está trabalhando de forma mais unida.” Em seguida realizei a leitura da fábula “o rato, a fazenda e os demais: uma fábula organizacional” cuja mensagem principal é: dentro de uma organização o problema de um é o problema de todos, pois todos são afetados de alguma forma quando surge alguma situação adversa, seja no ambiente de trabalho ou até mesmo em nossas casas com as nossas famílias. Depois discutimos em grupo sobre a moral da história e ao final da micro oficina, fizemos um alongamento relaxante, seguido de um abraço em grupo. Estavam presentes nove participantes (incluindo profissionais do CS e estudantes).

### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

### Notas de reflexão



Trabalhar em grupo certamente não é algo fácil, pois cada pessoa tem a sua forma de ser, agir e pensar, o que pode gerar conflitos e problemas dentro de uma equipe. Esses conflitos/problemas, mesmo que ocorram com uma única pessoa, afetam toda a equipe e, no caso do Centro de Saúde, os usuários também. Uma equipe saudável não é aquela que não possui conflitos, visto que estes são inevitáveis, mas sim aquela que consegue lidar com esses conflitos da melhor forma possível. Saber acolher os colegas e reconhecer o momento de buscar ajuda também é fundamental para que a harmonia da equipe seja mantida. Creio que com esta fábula, por mais simplória que seja, nos permite refletir sobre a forma com que lidamos com os problemas dentro de uma equipe e a importância de saber acolher os membros que a compõe.

**Dia 20/06/2014 (sexta-feira)- FERIADO – CS FECHADO!**

**Dia 27/06/2014 (sexta-feira) – NÃO TEVE OFICINA, POIS ESTAVA EM UMA CAPACITAÇÃO DO ATLAS.TI!**

**Dia 04/07/2014 (sexta-feira) - JOGO DA COPA – CS FECHADO!**

**Dia 11/07/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) + massagem nas mãos em duplas (8min).

2º Momento: alongamento + abraço em grupo (2min).

- Material utilizado: caixa de som, pen drive e óleo de massagem.

#### Notas de interação

Neste dia fiz o acolhimento dos funcionários e perguntei como estava o dia a dia deles. Obtive as seguintes respostas: “bom”, “cada vez melhor”, “essa semana não foi corrida, ainda bem, pois na segunda-feira faltaram cinco funcionários”,

“estamos em processo de mudança, pois a atual coordenadora irá sair”, “ninguém para por muito tempo nesta unidade”. Em seguida solicitei para os participantes se dividirem em duplas para realizar massagem nas mãos. Um dos participantes não estava com vontade de fazer. Ao final realizamos um alongamento, seguido de um abraço em grupo. Estavam presentes quatro participantes.

### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

### Notas de reflexão

A massagem é uma ótima forma de promover a troca de energias e cuidado entre as pessoas. Além disso, segundo os princípios da reflexologia, nas mãos temos pontos que estão conectados com todo o nosso corpo, ou seja, receber uma massagem nas mãos seria o equivalente a receber uma massagem no corpo todo. Creio que a micro oficina tenha sido benéfica para os participantes, pois proporcionou um momento de troca entre eles. No entanto, o fato de cinco funcionários estarem de atestado na segunda-feira e a frase de um dos participantes “ninguém para

por muito tempo nesta unidade”, me despertaram curiosidade. Por que tanta gente entrou em atestado ao mesmo tempo? O que leva os trabalhadores a quererem mudar de local de trabalho? Há algo errado com o CS da Lagoa? Espero que ao longo das oficinas eu encontre resposta para essas perguntas.

### **Dia 18/07/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) + alongamento (3min).

2º Momento: massagem nas mãos em duplas + abraço em grupo (7min).

- Material utilizado: caixa de som, pen drive e óleo de massagem.

#### Notas de interação

No primeiro momento fiz o acolhimento com os funcionários. Em seguida perguntei como estava o dia a dia deles, as respostas foram variadas: “corrido”, “estressante”, “cansativo”, “melhorando”, “o trabalho é um refúgio”. Depois fizemos um breve alongamento e iniciamos a atividade central: massagem nas mãos em duplas. Essa é uma técnica ótima para promover a troca de cuidados entre os participantes, além de ser muito relaxante, pois segundo os princípios da reflexologia nas mãos, nos pés e nas orelhas temos pontos que se conectam com todo o corpo, promovendo um relaxamento completo. Um dos participantes optou pela massagem nas costas, pois estava com a região cervical um pouco tensa. Ao final demos um abraço em grupo e tiramos fotos para registrar o momento (a pedido de um dos participantes). Foi sugerida para a próxima oficina alguma técnica de respiração. Estavam presentes cinco participantes.

#### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre

importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

#### Notas de reflexão

A massagem é uma forma para o grupo interagir e trocar energias positivas. Pude perceber que este grupo se sentiu mais à vontade com essa dinâmica do que o da semana passada. Um dos participantes comentou que devido a alguns problemas familiares, o trabalho se torna uma espécie de refúgio, diferente daquilo que os demais participantes relataram. Penso que o trabalho pode sim ser bom e que é necessário promover momentos agradáveis no ambiente laboral como os que o Projeto Ninho faz. Costuma ser nítida a diferença quando a oficina começa e quando ela termina. Ao final das oficinas os participantes aparentam estarem mais relaxados, felizes e com as energias renovadas.

#### **Dia 25/07/2014 (sexta-feira)**

##### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) (2min).

2º Momento: atividade central – exercício para esvaziar a mente do “caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado” de Erik Pigani (2011) + abraço em grupo (6min).

3º Momento: entrega do exercício “fique zen no cotidiano” de Erik Pigani (2011) + entrega das avaliações do Projeto Ninho (2min).

- Material Utilizado: folhas contendo os exercícios.

### Notas de interação

Neste dia me encontrei com os funcionários para mais uma oficina do Ninho, durante a reunião de área dos mesmos. Primeiramente fiz o acolhimento e perguntei “como está o seu cotidiano?” Surgiram respostas como: “agitado”, “corrido”, “igual à semana passada”, “bom”, “essa pergunta é muito ampla, fica difícil responder”. Em seguida, realizei a atividade central: um exercício para esvaziar a mente do “caderno de exercícios para ficar zen em um mundo agitado.” Este exercício consiste em, primeiramente, respirar fundo, firmar os pés no chão e, de olhos abertos, transferir o peso do corpo para frente e para trás três vezes seguidas. Depois, o exercício é realizado novamente, porém com os olhos fechados. Com este exercício a pessoa faz a transferência de energias da cabeça para os pés, deixando a mente mais vazia e limpa (Pigani, 2011). Ao final demos um abraço em grupo e entreguei aos participantes outro exercício para praticarem em casa (“fique zen no cotidiano”) e a avaliação do Projeto Ninho, que irei pegar na próxima ida ao CS. Estavam presentes oito participantes (incluindo profissionais do CS e estudantes).

### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos

sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

### Notas de reflexão

A dinâmica proposta para este dia é algo bem simples de ser feito e que pode ajudar em nos momentos em que não estamos conseguindo raciocinar direito devido ao excesso de informações que está em nossa mente. Nesta oficina, duas coisas me chamaram a atenção:

1 – Um dos participantes ter dito que a pergunta “como está o seu dia a dia” é difícil de ser respondida. Creio que a dificuldade seja causada não pela sua amplitude, e sim por não termos o hábito de pensar sobre isso. Passamos os dias realizando as mesmas atividades e seguindo uma rotina sem, muitas vezes, paramos para pensar no que estamos fazendo. Tudo ocorre de forma mecanizada.

2 – Realizamos as oficinas sempre no início das reuniões de área, para tomarmos muito tempo dos participantes e para não atrapalhar o andamento da mesma. Entretanto, dessa vez foi diferente. Realizamos a micro oficina no final da reunião e participamos da mesma, como se fizéssemos oficialmente parte daquela equipe. Creio que isto tenha sido muito positivo, pois significa que já fazemos parte do cotidiano daqueles trabalhadores, corroborando com o referencial teórico de Maffesoli. Penso que meu trabalho está no caminho certo, segundo o referencial teórico utilizado.

### **Dia 01/08/2014 (sexta-feira)**

#### Notas de metodológicas

1º Momento: acolhimento + pergunta (como está o seu dia a dia?) (2min).

2º Momento: atividade central – elementos do cotidiano que trazem felicidade do “caderno de exercícios para aprender a ser feliz” de Yves-Alexandre Thalmann (2010) + entrega do exercício “fique zen no cotidiano” de Erik Pigani (2011) + entrega das avaliações do Projeto Ninho (6 min).

3º Momento: alongamento + abraço em grupo (2min).

- Material Utilizado: folhas contendo os exercícios.

### Notas de interação

Neste dia me encontrei com os funcionários do Centro de Saúde para realizar a última oficina que irei registrar nesta dissertação de mestrado. Primeiramente, fiz o acolhimento dos participantes, seguido da pergunta “como está o seu dia a dia?” Obtive as seguintes respostas: “estou melhor hoje do que na reunião anterior”, “está bom”, “tranquilo”, “corrido, mas está bom”. Em seguida, entreguei para os participantes o exercício sobre os elementos no dia a dia que nos trazem felicidade do “caderno de exercícios para aprender a ser feliz” de Yves-Alexandre Thalmann. Este exercício possui a finalidade de refletirmos sobre aquilo que nos trás felicidade no dia a dia, que muitas vezes passam despercebidas. Depois entreguei aos funcionários outro exercício, “fique zen no cotidiano” de Erik Pigani, que nos fala sobre algumas maneiras de nos sentirmos mais tranquilos e relaxados no dia a dia. Após a entrega dos exercícios, pedi para que os funcionários me respondessem o questionário sobre a avaliação das oficinas do Ninho. Eles irão me entregar no próximo encontro. Ao final, fizemos um alongamento e demos um abraço em grupo. Estavam presentes sete participantes (incluindo profissionais do CS e estudantes).

### Notas teóricas

Como teoria para a realização das oficinas, utilizei principalmente o pensamento libertário e a pesquisa estilística de Michel Maffesoli (2010). O pensamento libertário nos fala sobre importância do pesquisador se tornar um participante, para que haja interação entre o mesmo e o sujeito da pesquisa. Neste

pressuposto liberdade de pensamento do pesquisador é enfatizada.

Já a pesquisa estilística revela que deve haver um *feedback* constante entre o pesquisador e o participante da pesquisa, pois, dessa forma, é possível atender as expectativas e as demandas dos sujeitos da pesquisa, além de conhecer de maneira mais fidedigna o seu cotidiano.

Estes pressupostos serviram de base para que eu pudesse fazer parte do cotidiano dos trabalhadores do CS, o que certamente facilitou a minha inserção no campo de pesquisa, bem como a realização das oficinas, de forma a atender as necessidades dos participantes do estudo.

#### Notas de reflexão

É comum em nosso dia a dia focarmos naquilo que nos desagrada, esquecendo, muitas vezes, de observar todas as coisas boas que nos cercam. A mídia também não colabora para que possamos ter este olhar mais positivo com relação a nossa própria vida e com o ambiente em que vivemos, mostrando constantemente notícias degradantes, tristes e violentas, tudo isso em prol da audiência. Por esse motivo se faz necessário pararmos para refletirmos sobre tudo aquilo nos traz felicidade no nosso cotidiano, contribuindo, desta forma, para o nosso bem estar e para a nossa saúde física, psicológica e emocional.



**ANEXO A - Questionário de Avaliação sobre as Micro Oficinas: “Pequenas Pausas, Grandes Reforços”**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM  
MESTRANDA: SAMANTA R. MICHELIN

**Avaliação das Micro Oficinas: Pequenas Pausas, Grandes Reforços**

1 – Como foi para você participar das micro oficinas “Pequenas Pausas, Grandes Reforços”?

---

---

---

---

2 – Quais foram os limites que você encontrou nessa experiência?

---

---

---

---

3 – Quais foram os pontos fortes que você encontrou nessa experiência?

---

---

---

---

4 - Quais são suas sugestões e recomendações, frente a esta experiência?

---

---

---

---

5 – Resumindo, o seu nível de satisfação foi:

O Muito Bom    O Bom    O Regular    O Ruim